

Henrik Gudme, Formand for DFK, skriver her i Magasinet Kvalitet omtaler af bøger, som skønnes at være relevante eller på anden vis være interessante for DFK-medlemmer. Du er velkommen til at foreslå bøger ved at skrive til DFKs sekretariat.



## LADER DU DIG AFBRYDE – AFBRYDER DU DIG SELV?



**Titel:** Fokus giver frihed  
**Undertitel:** - gode råd om arbejdsmetoder i en verden fuld af forstyrrelser  
**Forfatter:** Pernille Garde Abildgaard  
**Sprog:** Dansk  
**Forlag:** Frydenlund  
ISBN-978-87-7216-062-7  
**Sider:** 208  
**Udgivet:** 2018

For den faste læser af disse bogomtaler (jeg håber da der findes en enkelt eller to) vil det formodentlig være kendt, at meget af min læsning foregår som "godnatlæsning", ofte med trætte øjne og svagt lys for ikke at genere mere end højst nødvendigt. Mindre kendt er det, at jeg har beskæftiget mig med grafisk opsætning, herunder valg af skrifttyper tidligere i min karriere. Stor er glæden derfor, så snart jeg åbner denne bog. For hvor er det dejligt med en bog, der er godt opsat og med en skrifttype, der nærmest springer ud af siderne – i stedet for de mange bøger, hvor halvdelen af teksten står dér, hvor siderne er limet sammen og med dårlig skrifttype. (overdrivelse fremmer forståelsen). Og ja, jeg foretrækker stadig papir (så kan bøgerne også lægges frem til gennemsyn på DFKs konferencer).

Denne bog vil have læseren til at fralægge sig mange af de dårlige vaner, vi alle har, vaner som tager os væk fra det arbejde, vi egentlig gerne vil udføre, det arbejde vi føler er vigtigt, men hvor vi alligevel formår at forstyrre os selv, hvis ikke andre gør det for os. Denne bog vil lære læseren, hvor de dårlige vaner bor, hvordan de jages bort, og hvad de skal erstattes med.

Første del beskriver, hvordan de fleste arbejder, hvordan vi lader os forstyrre. Ved gennemlæsning prøver jeg først at benægte, at det passer på mig – at jeg skulle forstyrre mig selv hele tiden. Men det varer ikke længe, før jeg må indrømme, at det er præcis, sådan det er. Der er således mulighed for forbedring – måske også for dig?

Herefter er den største del af bogen interviews med hele 15 personer, som fortæller om, hvordan de skaber fokus for sig selv, hvordan de arbejder bedst. Omend jeg synes, det er interessant at læse om, hvordan andre gør, har jeg personligt mere



DET, DER HASTER, RÅBER.  
DET, DER ER VIGTIGT, HVISKER

en liste med personens gode råd. Hvis du ikke vil læse alle 15 interview, kan du læse disse lister, og hvis du her finder noget, du ønsker uddybet, kan du læse interviewet.

Bogen slutter af med det, jeg søgte: værktøjer og metoder. Gør sådan her, så får du mere overblik over dine opgaver og bedre evne til ikke at lade dig forstyrre. Der er gode værktøjer at finde her. Den del måtte gerne havde været længere. Men de knapt 40 sider er lette at gå til og også lette at implementere i din egen hverdag – og dermed en god start.

God læselyst  
Henrik