

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.



## NÅ, DER ER NOK EN DER MØDER TIL DIREKTØRTID ...



**Titel:** The Skype is the limit

**Undertitel:** Virtual presentation excellence

**Forfatter:** Jesper Vilstrup & Kenn Ladegaard Hansen

**Sprog:** Engelsk

**Forlag:** EPO

**ISBN** 978-87-972472-0-4

**Sider:** 188



NOGLE AF FORSØGSPERSONERNE, VISTE DET SIG, HAVDE EN DØGNRYTME PÅ HELE 45 TIMER. HVORDAN KAN DET LADE SIG GØRE? JO - DE VAR SIMPELTHEN VÅGNE I 30 TIMER I STREG, OG BAGEFTER SOV DE I 15 TIMER. DER ER TALE OM EKSTREME B-MENNESKER MED EKSTREMT LANGSOMME INDRE URE. UDEN DAGSLYSET VAR DE SIMPELTHEN UDE AF STAND TIL AT FØLGE DØGNETS 24 TIMER.

”Som kun de gamle kan sige: Se hvor tiden går, men det handler ikke om alder, lad vær at tælle hver time, men sørg for at hver time tæller” Sådan synger Nik & Jay i ”Udødelige”. Det er ikke første gang, jeg søger til Nik & Jays tekstunivers, når jeg har ledt efter inspiration, og efter at have læst denne bog, synes jeg, det var passende med et sangcitater, især et om tid, og et som, trods de mange, ikke var brugt i bogen ... Som titlen siger, handler denne bog om at finde og forstå din døgnrytme. Din døgnrytme er ikke noget du vælger, eller træner dig op til, nej, din døgnrytme er kodet ind i dit DNA. Det er således muligt at måle, om du er kodet til at være klar lige fra morgenstunden, eller om du i virkeligheden arbejder meget bedre ud på eftermiddagen, når dem, der var så helt utroligt morgenfriske, begynder at række ud efter chokoladen for at få energi til de sidste timer. At din døgnrytme er kodet i dit DNA, betyder ikke, at den ikke ændrer sig gennem livet. At små børn vågner meget tidligt og teenagere sover det meste af dagen væk, er helt naturligt og kan, ifølge bogen her, forklares med udvikling i hjernen.

Mantraet fra ”dem der ved noget” (sundhedsguruerne og andre velmenende folk) har længe været: gå i seng og stå op på samme tid hver dag, også i weekenden. Helt befriende og lidt forvirrende er det derfor at læse i denne bog, at det er helt ok, hvis du (især som B-menneske), sover længe i weekenden og dermed får indhentet lidt søvnunderskud fra ugen, der er gået. Bogen henviser til forskning og forsøg, så det skulle være ganske vist.

Ganske vist er det også interessant at læse de begrundelser Camilla fremfører for, at vi i dag anser det for ”bedre” at møde tidligt, at statistikken viser, at dem der møder tidligt får mere i løn end dem, der møder sent. Det var smart i bondesamfundet, men nu ... hvorfor skal B-mennesker, der drister sig til at udnytte fleksitiden og møder kl. 9, mødes med ironi om direktørtid? Er det kun direktører der må være B-mennesker? Kunne vi som samfund udnytte vores potentiale bedre ved at lade arbejdstiden være (endnu) mere fleksibel. Måske skal hele samfundets rytme være mere fleksibel? Hvorfor skal teenagere møde i skole kl. 8, når nu forskerne kan påvise, at de først er velfungerende ved ti-elleve-tiden?

Hvad med A-menneskerne, de må jo så være på den grønne gren? Et eksempel fra bogen er et par, hvor begge er A-mennesker, og hvor de savner ”par tid”, for når de kommer til den tid på døgnnet, hvor normerne siger, at det er tid til at gå ud og være par, om det er i biografen eller på stearinlysrestauranten, ja, så er de bare begge nået til ”nu skal du sove stadiet”. Bogen sætter lys på døgnrytmen, og giver dig mulighed for at forstå, at du måske skal gøre noget andet, end du gør i dag. At det er ok at stå meget tidligt op, hvis det er der, du fungerer bedst (par tid kan så være en solopgangsgåtur), og omvendt er det ok at gøre op med tyranniet om, at det er godt at møde tidligt, og så udnytte at du arbejder godt mellem kl. 19 og 23.

Via denne meget hurtigt læste bog, får du mulighed for at finde og synkronisere din døgnrytme. Du får indspark til at se arbejdsrytmer og familierytmer fra en ny vinkel, og endelig ses på fremtidsrytmer. Undervejs får du også en meget stor dosis sangcitater...

God læselyst  
Henrik