

”VÄLJA BORT
ÄR NYCKELN
TILL FRAMGÅNG”



Vi lever i ett myller av möjligheter. Det lockar oss att hela tiden vilja mer, annat, nytt. Tills stressen slår till och allt blir halvdant gjort. Martin Sköld, forskare på Handelshögskolan, råder oss att i stället göra som de stora företagen – välja bort för att hitta rätt fokus.

Mer tid för barnen. Skaffa en snyggare och mer praktisk garderob. Träna oftare ... Så mycket man vill men inte riktigt får till. Känner du igen dig? Inte konstigt i så fall, de flesta av oss har svårt att pricka av allt på livets långa önskelista. Men lyckas du fokusera på rätt saker och inte låta dig distraheras av mångfalden har du en bättre chans att nå dina mål. Det menar i alla fall Martin Sköld, forskare och docent på Handelshögskolan i Stockholm.

Hans arbete med att effektivisera fordonsindustrin har visat sig användbart även i andra branscher – och i våra privata liv. I sin bok *Dubbelt effektiv: konsten att få mycket att bli mer genom att använda mindre* (Rheologica Publishing) beskriver han hur man kan agera smartare för att vinna både tid och pengar.

EN VANLIG DAG innehåller ofta så många delmoment att vi aldrig blir riktigt nöjda med något.

– Vi klär oss, äter frukost, skjutsar barnen till dagis, åker till jobbet och sedan hem igen. Handlar och lagar mat, åker till aktiviteter med barnen, kanske umgås med vänner. Men vi stressar vid dagislämningen, åker från jobbet fast vi skulle behöva stanna en stund till, gör en sista minuten-handling i mataffären utan att veta vad vi ska äta och är jättetrötta när vi träffar vännerna, säger Martin Sköld.

Valfriheten är så stor och vi vill göra så myck-

et. Och det sätter krokben för oss. Vi blir inte riktigt bra eller effektiva på något. I stället får vi både dåligt samvete och sämre självförtroende eftersom vi blir så splittrade.

”Måstena” och ”möjligheterna” travas på varandra och gör oss pressade.

– Ta bara mataffären, fortsätter Martin Sköld. När jag tittade senast fanns det säkert 70 sorters olivolja. Utbudet är så stort att det stjäl massor med energi att välja. Och även pengar, när vi köper sådant vi sedan inte äter.

PARALLELLEN TILL fordonsindustrin är förhållandet mellan variation och volym, två motpoler som är svåra att optimera samtidigt. Om alla kunder ska få exakt den produkt de vill ha så hinner man inte tillverka så många.

– Volym och variation fungerar på olika sätt och äter upp varandra. Att vara verkligt effektiv innebär att vara det både i volym och variation. Då är man dubbelt effektiv och det går att bli det om man bara tänker till lite, säger Martin Sköld.

Han jämför med att baka tårtor.

– Gör du marsipantårta med bananfyllning varje dag så blir du jätteproduktiv. Du kan receptet, vet hur grädden ska vispas och skivar bananerna kvickt. Du kan baka många på en dag. Men ska du även göra schwarzwaldtårta så tappar du volym. Den har annat innehåll och då kan du inte baka lika många.

Så hur ska man göra för att få mer tid, mer pengar och mindre stress i vardagen? >



Martin Skölds bok *Dubbelt effektiv: konsten att få mycket att bli mer genom att använda mindre* (Rheologica Publishing) kom ut i slutet av förra året.

Eftertanke, struktur och fokus är grejen. Att välja ut och skaffa de delar som fungerar ihop, vare sig det gäller garderoben, skafferiet eller jobbet – och enbart de delarna.

– Vi är annars rätt smarta när det gäller volym och plockar till exempel upp grannens barn när vi ändå skjutsar våra egna till simningen. Det är den där lockande variationen som förstör för oss.

Om den snygga blusen du spontanköper inte passar med något annat av dina plagg är den verkligen dyr och du har dessutom slösat tid på att köpa den. Likadant med grönsakerna till extrapris som blir liggande eftersom du inte vet hur du ska tillaga dem och vad de passar ihop med.

– Med några enkla steg kan du få både variation och volym. Det gäller bara att hitta grundstrukturen. Scania har jobbat så sedan 1947 och är bäst i världen på att kundanpassa lastbilar. Däremot tillverkar de inte anläggningsmaskiner och personbilar också, utan väljer bort dem. Det är nyckeln till framgången, säger Martin Sköld. □



”Det är den där lockande variationen som förstör för oss”

SÅ BLIR DU "DUBBELT EFFEKTIV"

Martin Skölds metod kan appliceras på de flesta delar av livet. Allt handlar om att skala ner och koncentrera sig på några utvalda delar i stället för alla.

1. BESTÄM MÅLET.

• Sätt en etikett på det du vill uppnå: "Jag vill äta mer hälsosamt", "Jag vill orka springa en mil" eller vad det nu gäller.

2. RENODLA.

Exemplet "Jag vill äta mer hälsosamt" får visa hur Martin Sköld tänker.

• Leta först upp recept med nyttigt mat som du gillar. Se vilka livsmedel som är gemensamma för de olika rätterna.

• Dela in livsmedlen i kategorier: frys, frukt och grönt, kött, fisk, kryddor med mera och ta fram den minsta gemensamma nämnaren inom varje grupp. Då inser du att du till exempel bara behöver köpa rödlök och gul lök. Inte vitlök, schalottenlök och salladslök också.

• När du vet vilka varor du ska köpa behöver du inte bry dig om allt annat som finns att välja

på. Med tio livsmedel kan du laga 25 olika rätter, i stället för att ha 25 livsmedel till tio rätter. Du får volym och variation på samma gång.

• Om du tänker så här kan du handla snabbare, laga maten effektivare, du behöver inte slänga rester och oanvända livsmedel samtidigt som du äter nyttigt och gott.

• Nackdelen, eller begränsningen i form av mindre variation, kan även ses som en vinst: det blir svårt att äta ohälsosamt.

• Samma princip gäller för till exempel garderoben. Fundera över vilka plagg som passar ihop och satsa på dem. Leta minsta gemensamma nämnare så har du koll på vad du ska ha och faller inte lika lätt för frestelser.