

# Planlæg efter din energi

Som iværksætter træffer du hundredvis af beslutninger hver uge – om kunder, økonomi, samarbejdspartnere og strategi. Men ikke alle tidspunkter på dagen er lige gode til at tænke klart. Din energi og dit fokus svinger, og det påvirker kvaliteten af dine beslutninger – og dermed din forretning.

Denne øvelse hjælper dig med at finde dit beslutningsmønster, så du kan planlægge de vigtigste opgaver, møder og forhandlinger på tidspunkter, hvor du står stærkest.

## Sådan bruger du dette dokument



### Kortlæg din dag

Tag udgangspunkt i en typisk hverdag og udfyld skabelonen ud fra, hvordan din energi og dit fokus normalt fordeler sig over dagen.



### Skab overblik

Besvar refleksionsspørgsmålene og se på dine svar samlet. Læg mærke til mønstre, forskelle og gentagelser – og identificér de tidspunkter, hvor du står stærkest.



### Gør det konkret

Vælg få, realistiske handlinger, der kan omsætte dine indsigter til små justeringer i din hverdag fra næste uge.

### Henvendt

- Iværksættere og selvstændige
- Personer med mange beslutninger i hverdagen
- Dig, der vil arbejde mere med – ikke imod – din energi

### Tip

Dokumentet er lavet til print, men du kan også indsætte tekstbokse i et PDF-program.

### Overvej

- Brug skabelonen igen efter 2-4 uger og sammenlign
- Fokuser hellere på ét eksperiment end mange ændringer

## Vurder din energi og dit fokus

Tænk på en typisk hverdag. Vurder om din energi og dit fokus i løbet af dagen er lav, høj eller middel.

Tidsrum	Energi	Fokus
<b>KL. 6–9</b>	<input type="radio"/> Lav <input type="radio"/> Middel <input type="radio"/> Høj	<input type="radio"/> Lav <input type="radio"/> Middel <input type="radio"/> Høj
<b>KL. 9–12</b>	<input type="radio"/> Lav <input type="radio"/> Middel <input type="radio"/> Høj	<input type="radio"/> Lav <input type="radio"/> Middel <input type="radio"/> Høj
<b>KL. 12–15</b>	<input type="radio"/> Lav <input type="radio"/> Middel <input type="radio"/> Høj	<input type="radio"/> Lav <input type="radio"/> Middel <input type="radio"/> Høj
<b>KL. 15–18</b>	<input type="radio"/> Lav <input type="radio"/> Middel <input type="radio"/> Høj	<input type="radio"/> Lav <input type="radio"/> Middel <input type="radio"/> Høj
<b>KL. 18–21</b>	<input type="radio"/> Lav <input type="radio"/> Middel <input type="radio"/> Høj	<input type="radio"/> Lav <input type="radio"/> Middel <input type="radio"/> Høj
<b>KL. 21–24</b>	<input type="radio"/> Lav <input type="radio"/> Middel <input type="radio"/> Høj	<input type="radio"/> Lav <input type="radio"/> Middel <input type="radio"/> Høj

## Reflekter over din dag

Svar på spørgsmålene herunder. Kig derefter på dine svar – hvad lægger du mærke til?

**Hvornår på dagen tænker jeg klarest?**

Svar her:

**Hvornår træffer jeg flest hurtige eller impulsive beslutninger?**

Svar her:

**Hvornår har jeg tendens til at udskyde eller overtænke?**

Svar her:

**Hvad påvirker mit fokus mest (fx søvn, mad, afbrydelser, mails)?**

Svar her:

## Identificer din beslutningsprofil

Kig på dine tidligere svar og vurder, hvornår på dagen, du tager de bedste beslutninger. Sæt kryds ved det/de tidsrum, hvor du oplever at tage de bedste beslutninger.

På dette tidspunkt tager jeg de bedste beslutninger:

- Kl. 6-9
- Kl. 9-12
- Kl. 12-15
- Kl. 15-18
- Kl. 18-21
- Kl. 21-24

### Jeg bør derfor placere:

- Vigtige beslutninger
- Kreative opgaver
- Svære samtaler

... i dette tidsrum og gemme rutineopgaver til lav-energi-perioder

## Gør dine indsigter til handling

Udfyld én ting, du vil forpligte dig til i hver boks. Vælg handlinger, der er realistiske at gennemføre fra næste uge.

**Kalender:** Én ting jeg vil ændre i min kalender fra næste uge

Svar her:

### Eksempler

- Booker fokustid i kalenderen
- Ingen møder efter kl. 15
- Flyt vigtige møder til formiddagen

**Optimering af vaner:** Én ting jeg vil teste til at optimere energi og fokus

Svar her:

### Eksempler

- Ingen mails før kl. 10
- Pause efter frokost
- Kun én krævende opgave ad gangen

**Når energien er lav:** Én ting jeg vil fokusere på i lav-energi-tidspunkter

Svar her:

### Eksempler

- Få svære beslutninger om eftermiddagen
- Færre lange møder uden pause
- Mindre multitasking