



Knepig uppgift?
Dags för lite
druvsocker.

ENERGI

GLÖM INTE TREFIKAT!

DU HAR EN SVÅR uppgift framför dig, men redan efter några minuter börjar tankarna fladdra i väg och du rusar ut i köket på jakt efter något sött. Bullar, läsk, smågodis, en torr clementin – vad som helst funkar. Efter några minuter återvänder du till datorn för att slutföra uppgiften. Känns det igen?

Det är lätt att skylla allt på dålig karaktär, men i hyllade boken *Tänka snabbt och långsamt* skriver Nobelpristagaren Daniel Kahneman att det faktiskt finns en medicinsk förklaring.

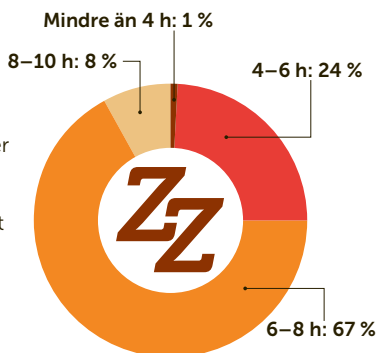
När vi anstränger hjärnan med uppgifter som kräver stor självkontroll så konsumerar nervsystemet mer druvsocker än vanligt och blodsockernivån

sjunker. När det händer inträffar en rad saker, vi får svårare att koncentrera oss, vi väljer enkla lösningar och vi tappar tålmodet med folk runtomkring oss.

Ett av de mer berömda experimenten har Proceedings of the National Academy of Sciences rapporterat om och det handlar om åtta domare i Israel, som ägnade dagarna åt att gå igenom ansökningar om villkorlig frigivning. Normalt brukar 35 procent av ansökningarna beviljas. Forskarna fann att efter varje måltid så ökade antalet beviljade frigivningar till 65 procent. Efter två timmar, när blodsockernivån sjunkit och domarna hunnit bli hungriga igen, var antalet frigivningar i princip noll. ☹

HÄLSA GÄSP!

Ligger du vaken i vargtimmen och vänder och vrider på dig? Du är inte ensam. I en undersökning gjord av Novus säger 75 procent av de tillfrågade cheferna att de sover dåligt. De fick också svara på frågan hur många timmar per natt de sover:



»Det verkar inte särskilt smart att rekrytera skickliga medarbetare och sedan berätta för dem vad de ska göra.«

– STEVE JOBS



FOTO: HASSE KARLSSON

KAMPRADS 10 BUD

2001 var Ingvar Kamprad inbjuden som gästföreläsare på Lunds universitet. Där delade han ut handskrivna lappar till alla närvarande. På dessa hade han skrivit ner sina bästa råd till framtidens entreprenörer och »andra ansvarshavare«.

– 1 –

Kompensera dina brister, inse att du har många.

– 2 –

Misstro dem som kan och vet allt.

– 3 –

Var alltid på väg! Nöjdhet känsla är ett sömnpiller.

– 4 –

Se upp med erfarenhet. Den hindrar dig ofta att tänka annorlunda.

– 5 –

Varför är ett bra ord.

– 6 –

Se till att ha din arbetsplats nära verkligheten.

– 7 –

Arbeta positivt. Det negativa ger dig bara magsår.

– 8 –

Tillstå dina fiaskon och försök inte bortförklara.

– 9 –

Lär dig skilja mellan verkliga och inbillade behov.

– 10 –

Diskutera, motivera och sälj in, när beslutet är fattat är det bara genomförandet som räknas.