30-SEKUNDERS AUDIT

Er din beslutning drevet af logik eller lavt blodsukker?

SITUATIONEN

Du skal sende den vigtige mail, godkende budgettet eller træffe en beslutning sidst på eftermiddagen, efter en dag med møder i streg og en droppet frokost.

DEN VIGTIGSTE INDSIGT

Uanset erfaring og titel kan din dømmekraft blive "hijacket" af biologien.

Når batteriet er fladt, går hjernen i low power-mode. Den slukker for det mest energikrævende: kompleks problemløsning, empati og strategisk udsyn. Hvert valg dræner lidt mere, og når blodsukkeret falder, bliver det sværere at filtrere impulser. Så vælger du det nemme frem for det rigtige.

GØR DET

1 · Test din dømmekraft

Er jeg sikker på, at jeg vil træffe samme valg i morgen kl. 9.00 efter en god nats søvn? Er svaret "måske", er beslutningen potentielt drevet af biologi. Ikke faglighed.

2 · Genstart systemet

Er batteriet lidt fladt? Tag 5-10 minutters pause. En snack eller en gåtur giver dig fundamentet for beslutningskraften tilbage.

3 · Strategisk parkering

Skal det absolut sendes eller besluttes lige nu? Det er sjældent tilfældet. At rykke beslutningen er ikke tøven. Det er rettidig omhu for din egen dømmekraft.

COMMIT · DIN PLAN

Vælg ét greb, og brug det inden for de næste 48 timer.

Hvis _____

så _____

1 · TEST
Brug grebet i en rigtig situation.

2 · REFLEKTÉR
Hvad virkede? Hvad mærkede du?

3 · JUSTÉR
Tilpas, og test igen.

Det er gentagelsen, der gør det til en vane.

Kilder: Danziger, Levav & Avnaim-Pesso (2011); Arnsten (2009). Hint: Er du i tvivl, så vent med at godkende budgettet til efter frokost.