

# TIDSMATRIX

Denne matrix har jeg fået lov at låne af headhunteren Inge Berneke, der selv har brugt den i sit eget liv til at synliggøre, hvordan fordelingen af hendes tid påvirker de områder, hun gerne vil begå sig godt i. Ideen er, at der er fire områder, du kan bruge din tid i. Du har 100 procent tid at give af i en almindelig arbejdsuge. Indsæt en procentvis fordeling af, hvordan du bruger din tid i øjeblikket.

<b>Arbejdstid</b> (arbejde, på kontoret og derhjemme)	<b>Familietid</b> (Samvær med børn og mand, sammen)
<b>Husholdning</b> (Alt det praktiske – madlavning, rengøring, tøjvask osv.)	<b>Egen tid</b> ("alene" tid uden familien, hvor du og dine personlige interesser kommer først, fx din hobby, kærestetid, boglæsning, meditation, veninder, motion osv.)

Når du har fordelt din vågne tid i de fire kasser, bliver det mere synligt for dig, hvad det egentlig er for nogle valg, du har truffet. Måske er de mere eller mindre ubevidste og nødtørftige, men denne fordeling er, hvordan din tid er fordelt lige nu. Og den giver dig et velfunderet grundlag for at overveje, om den dårlige samvittighed, du måske rumsterer med over for familie, arbejde, eller dig selv er begrundet (og du derved skal se på, hvordan du omkalfatrer din tid), eller om du faktisk fordeler din tid på den måde, du gerne vil, og du derfor kan give dig selv ro til at trives med dine valg.

Inge Berneke foreslår også, at du bruger denne matrix fra tid til anden for at tage temperaturen på dit liv. Har dit tidsmæssige fokus ændret sig, selvom din prioriteter ikke har – eller omvendt? Du kan også prøve at lave samme øvelse sammen med din mor eller mormor, for at få et unikt og let forståeligt indblik i, hvordan dit liv adskiller sig fra det liv, de første, mens de havde småbørn.