

PERSONLIGE GRÆNSESTRATEGIER

Et analyseværktøj til at blive bevidst om dine personlige grænsestrategier.

Af psykolog Vivi Bach. (Bragt første gang i *Erhvervspsykologi*, 2021)

	Mest separerende	Mere separerende	Mere integrerende	Mest integrerende
Tid	Afgrænsning fastholdes: tid til arbejde, tid til parforhold, tid til børn, tid til sport osv. Du trives, når du kan rammesætte, hvor meget og hvornår du arbejder.	Tid adskilles, men der er afgrænsede tidslommer, hvor du integrerer roller, fx svarer på mails om aftenen. Du er opmærksom på arbejdstimers placering eller antal.	Du tæller ikke arbejdstimer eller er optaget af, hvornår du arbejder, men dog har du en øvre arbejdstidsgrænse. Du kan have afgrænsende vaner, fx at du ikke svarer på mails, før dine børn er puttet.	Et 8-16 job vil tage livet af dig. Du adskiller ikke din tid i "arbejdstid" og "fritid", men trives, når du kan kombinere dine roller og opgaver så meget som muligt.
Sted	Opdeles helst: et sted til arbejde, et sted til familieliv, et sted til træning osv. Hjemmearbejde afgrænses, fx til dit hjemmekontor.	Opdeler gerne, hvor du laver hvad, men du integrerer en gang imellem, fx gå en tur med hunden, mens du tager et arbejdsopkald.	Du blander gerne kontekster, arbejder hjemme og andre steder, laver private ting på kontoret. Samtidig separerende rutiner, fx har du ikke din laptop i sofaen.	Du arbejder bogstaveligt talt hvor som helst; måske har du slet ikke et kontor eller et foretrukket arbejdssted.
Relationer	Kollegaer, venner, familie osv. ses hver for sig og i de settings, hvor de "hører til". Du kan ikke så godt lide at have kollegaer på besøg privat eller familien med på kontoret.	Venner er venner, kollegaer er kollegaer osv., men nogle relationer integreres også, fx bliver nogle også venner.	Adskilte relationer, men du har også mange "blandede", hvor du ikke helt ved, hvad du skal kalde dem: tætte kollegaer, gode bekendte eller snarere "rigtige" venner?	Du "blander" dine Relationer. Du arbejder fx med din ægtefælle eller svigerinde, ligesom du gerne inviterer kunder og samarbejdspartnere til middage sammen med din familie, venner.
Indhold	Helst intet arbejde, når du har fri. Ingen private forstyrrelser, når du er på arbejde.	Oftest bedst, når tingene er adskilt, men også rart med undtagelser, hvor tingene flyder mere sammen.	Arbejder også gerne i fritiden, med udvalgte former for arbejde, fx svarer du på mails, mens dine børn laver lektier.	Man vil kunne "se" og mærke dit arbejde, for du er dit arbejde. Dine nærmeste kan måske endda være med i dele af det.
Mindset	Ydre afgrænsninger gør, at du trives. Én ting ad gangen. Fokus på, hvornår, hvor meget og hvor du gør hvad.	Adskilte roller hjælper dig til prioritering af din tid/energi, men du finder det også rart at integrere, enten i perioder eller generelt.	Forener roller, fordi du dermed når mere og oplever det som meningsgivende. Enkelte afgrænsende områder og/eller perioder.	Opløser grænser mellem roller; du har indrettet et (arbejds)liv, hvor du bruger "hele dig". Måske er dit arbejde at formidle dit liv.