

GRATIS E-BOG

EJERKRAFT · EJRLEDERUDDANNELSEN

— FRI-TID

Din vigtigste ledelsesvaluta

En kort bog om hvorfor ejerledere arbejder for meget, hvad det koster – og hvordan du får mere fri-tid uden at blive mindre ambitiøs.



Målet er ikke, at du skal arbejde mindre. Målet er, at færre opgaver, færre beslutninger og færre afbrydelser kræver dig.

EjerKraft · Godt lederliv, god ledelse, sund forretning

Fritid er ikke det samme som Fri-Tid

To ejerledere går hjem klokken 17. Den ene tjekker mail seks gange, tager en kunde under aftensmaden og ligger vågen og tænker på likviditeten. Den anden gør ikke. På papiret har de lige meget fritid. I virkeligheden har kun den ene.

Timer uden arbejde



Kvaliteten af timerne



Fri-Tid

Er kvaliteten nul, er din Fri-Tid nul. Kvaliteten består af fire ting:

01

Frakobling

Du slipper arbejdet mentalt.

Går galt: Du går hjem, men hovedet bliver på kontoret.

02

Afslapning

Ingen krav. Ingen præstation.

Går galt: Du bytter arbejdspress ud med et andet pres.

03

Mestring

Noget der opbygger dig, men ikke er arbejde.

Går galt: Du har ikke længere noget uden for firmaet.

04 · DEN VIGTIGSTE

Kontrol

Du bestemmer selv over tiden.

Går galt: Din kalender ejes af kunder og medarbejdere.

Fire grunde til at dagen aldrig er lang nok



01

Du er fanget i driften

Kunder, fejl og tilbud æder tiden til det, der gør virksomheden bedre.

02

Beslutningerne ender hos dig

Arbejdet er givet videre, men sagen kan ikke komme videre uden dig.

03

Du bliver afbrudt hele tiden

En afbrydelse koster mere end de minutter, den varer.

04

Andre styrer din kalender

Åben dør, tændt telefon. Så bestemmer andre over din dag.

To billeder af ejerlederens hverdag

ARBEJDSUGE

41 t

for selvstændige
mod 33,5 for
lønmodtagere.

Danmarks Statistik 2024

FRAKOBLING

2,28

for ejerledere mod
ca. 3,00 for ansatte
(1-5).

Le Moal m.fl. 2026

KNÆKKET

49 t

Herefter giver hver
ekstra time mindre.

Pencavel 2015

FOR LIDT FRI-TID

- Mentalt bagud – dagen styrer dig
- Fanget i brandslukning
- Mindre nærværende over for medarbejderne
- Hurtige beslutninger under pres
- Større risiko for udbrændthed
- Signalerer at alle skal være på

NOK FRI-TID

- Overskud og kontrol over hverdagen
- Ser problemer, før de vokser
- Nærværende og lytter til medarbejderne
- Tænker sig om før vigtige beslutninger
- Kommer tilbage med ny energi
- Bygger en virksomhed, der kan køre uden dig

Fem råd til mere fri-tid

1 Sortér efter vigtigt og haster

Det vigtige, der ikke haster, skal i kalenderen. Ellers bliver det skubbet.

2 Giv også retten til at beslutte

Ikke kun opgaven. Aftal hvad medarbejderen selv må bestemme.

3 Stop de små afbrydelser

Saml almindelige spørgsmål fx kl. 10.30 og 14.30.

4 Se din tid efter i sømmene

Registrér din tid i to uger. Hvad behøver ikke være dit?

5 Sæt fri-tid i kalenderen

Begynd småt: én aften om ugen, hvor telefonen bliver liggende.



PRØV DETTE

Brug 15 minutter hver fredag. Skriv næste uges vigtigste opgaver ned og spørg: **Hvad er vigtigt, selv om ingen råber efter det lige nu?**

Dit tidsregnskab: fire konti

Registrér al din tid i to uger, og fordel den på fire konti.

Ejer

Hvor skal virksomheden hen? Kun dig.

Leder

Medarbejdere, trivsel, udvikling og kultur.

Drift

Tilbud, kunder, fejl, koordinering.
Den eneste konto, der kan flyttes.

Fri

Tid hvor du faktisk ikke arbejder.

	UGE 1	UGE 2	ANDEL
Ejer	-----	-----	-----
Leder	-----	-----	-----
Drift	-----	-----	-----
Fri	-----	-----	-----

Driftsandel

$\text{Drift} \div \text{samlet arbejdstid}$

Ledelsesandel

$(\text{Ejer} + \text{Leder}) \div \text{arbejdstid}$

Fri-Tid

timer pr. uge



SPØRG EFTER DE TO UGER

Hvad bruger jeg meget tid på, som ikke behøver at blive ved med at være mit? En opgave er først flyttet, når beslutningen er flyttet med.



— PÅ GODT JYSK

Kan virksomheden køre videre?

Går alting i stå, når du går hjem, har du gjort dig selv vigtig. Kan virksomheden køre videre, har du bygget noget, der er noget værd.



Tag Fri-Tid-testen

Gratis · 24 spørgsmål · se hvor der er tid at hente



Masterclass for ejerledere

Gratis webinar med Ole eller Michael



EJERKRAFT.DK

FRI-TID

08