



## UITSTELGEDRAG

Volgende week moeten jullie je boekverslag indienen.

Ik heb een deadline nodig om goed te kunnen werken.

Ik heb nog tijd. Die taak moet pas volgende week ingediend worden.

Oh nee, we hebben al zoveel te doen. Ik weet niet hoe ik dit er nog tussen moet krijgen

Pff, ik lees niet graag boeken. Wat is nu het nut van deze opdracht?

Nog één spelletje en dan ga ik beginnen.

Een boekverslag ... hoe moet je daar aan beginnen?

Vlug nog even Facebook en Instagram checken.

Ik heb zoveel ideeën om een origineel boekverslag te maken. Het moet echt perfect zijn

Waarschijnlijk herken je wel enkele van de bovenstaande uitspraken. We vertonen allemaal wel eens uitstelgedrag. Dat hoeft op zich ook geen probleem te zijn. Als je dit natuurlijk elke dag doet, kan je uitstelgedrag wel vervelende **gevolgen** krijgen:

- je krijgt opdrachten niet meer tijdig afgewerkt en je krijgt misschien een 0 omdat je niets hebt ingediend
- je hebt niet meer voldoende tijd om de opdracht goed te doen en je krijgt misschien een slechte score of de opmerking dat je geen inspanning hebt gedaan
- omdat je nog zoveel (uitgesteld) werk hebt tegen morgen, kan je niet naar de voetbaltraining (of iets anders)
- je voelt je schuldig omdat je niet vroeger aan de opdracht bent begonnen
- het bezorgt je heel wat stress om alles op de valreep nog te moeten doen
- je hebt het gevoel dat je gefaald hebt

Uitstelgedrag kan verschillende **oorzaken** hebben. Het kan belangrijk zijn om voor jezelf te weten wat de oorzaak is.

- je hebt teveel te doen
- je hebt weinig of geen intrinsieke motivatie (zie: Motivatie)
- je wordt verlamd door perfectionisme (zie: Perfectionisme)
- je bent eerder een denker dan een doener
- je hebt te weinig energie
- je hebt andere zorgen aan je hoofd
- je hebt geen planning of je houdt je er niet aan
- je weet niet hoe eraan te beginnen of wat de eerste stap is



Met de volgende **tips** kan je aan de slag om je uitstelgedrag aan te pakken. Afhankelijk van de oorzaak van jouw uitstelgedrag zal de ene tip beter bij jou passen dan de andere. Kies er eentje uit waarmee je aan de slag kan gaan.

## 1. Splits een grote taak op in kleinere deeltaken

Hoe groter de opdracht, hoe meer we de neiging hebben om dit vooruit te schuiven. Splits ‘toets wiskunde studeren’ op in kleinere stukjes en zet er ook telkens een deadline bij. Het motiveert om iets te kunnen afvinken.

- Bv.
1. theorie op p. 25 uit het hoofd leren
  2. oefeningen op p. 27 opnieuw maken en verbeteren
  3. vorige toets opnieuw maken

## 2. De 10-minuten regel

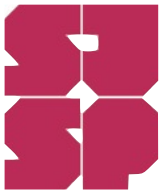
Het moeilijkste aan een opdracht is eraan te beginnen. Als je merkt dat je dit ‘beginnen’ steeds uitstelt, spreek dan met jezelf af dat je 10 minuten zal werken. Stel ook een alarm in dat jou waarschuwt als de 10 minuten om zijn. Na die 10 minuten mag je stoppen.

Vaak zal je merken dat je aan het werk blijft. Na een tijdje geraak je in de flow en werk je de taak toch helemaal af.

## 3. Pak één ding tegelijk aan

Als je veel zaken te doen hebt, kan het helpen om een to do-lijstje te maken. Splits ook hier al grotere opdrachten op in kleinere deeltaken. Duid voor jezelf aan wat het belangrijkste of meest dringende is. Kies dan één taak uit en concentreer je 100% op deze ene taak. Als die is afgewerkt, ga je naar de volgende taak.





# 11 TIPS OM UITSTELGEDRAG AAN TE PAKKEN



## 4. Eet eerst die kikker

Mark Twain zei ooit: ““If the first thing you do each morning is to eat a live frog, you can go through the day with the satisfaction of knowing that that is probably the worst thing that is going to happen to you all day long”. Het komt er dus op neer dat je het best begint met de moeilijkste taak. Dat is vaak degene waar je het meest tegenop ziet en die je steeds uitstelt. Als je deze taak als eerste doet, dan valt alles wat daarna komt alleen maar mee. Bovendien ben je dan eindelijk van die vervelende opdracht af. En dat geeft je weer een boost voor de rest van de dag!



## 5. Een gezonde geest in een gezond lichaam

Juist eten, slapen en bewegen zijn van cruciaal belang voor een gezonde energie. Te weinig slapen, teveel koolhydraten en suikers eten, te weinig bewegen, ... het zijn allemaal oorzaken van moeheid. Wie te weinig energie heeft, zal vlugger dingen uitstellen. Te weinig energie kan ook veroorzaakt worden door piekeren, stress, depressie, ... Ook dan is het moeilijk om aan het werk te gaan. Pak in de eerste plaats de oorzaak aan. Praat erover met je ouders, met vrienden, een leerkracht, de leerlingbegeleider, je huisarts, ...

## 6. Zorg voor een goede regelmaat

De ene dag niets en de andere dag tot 's avonds laat aan het werk om alles af te krijgen. Plan elke dag op ongeveer hetzelfde moment bv. een uur waarop je voor school werkt. Ook al heb je niets te doen tegen de volgende dag, toch werk je dat op dat moment voor school. Je maakt al een opdracht tegen de volgende week, je vat het hoofdstuk van geschiedenis al samen of je studeert al een eerste keer die woordjes van Frans. Als er dan de volgende week ineens veel toetsen en opdrachten bijkomen, ben je blij dat dit al is gedaan. De mens is een gewoontedier. De regelmaat zorgt er dus ook voor dat we gemakkelijker aan het werk gaan.



## 7. Zorg voor een stok achter de deur

Breng mensen in jouw omgeving op de hoogte van het feit dat je je uitstelgedrag wil aanpakken. Je ouders bv. kunnen je eraan herinneren dat het tijd is om aan het werk te gaan. Je kan met je beste vriend(in) afspreken dat die regelmatig vraagt of je je aan je planning hebt gehouden, ... Het kan ook helpen om samen met anderen aan een opdracht te werken of te studeren. Zien werken, doet vaak werken.



# 11 TIPS OM UITSTELGEDRAG AAN TE PAKKEN

## 8. Schakel afleidingen uit

Als je gemakkelijk verleid wordt om tussendoor je sociale media te checken, een spelletje te spelen of te antwoorden op een bericht, neem dan de oorzaak van je afleiding weg:

- leg op je bureau enkel het allernoodzakelijkste
- zet je iPad op 'niet storen' of zet jezelf in de AppLock (na 50 minuten ga je er automatisch weer uit)
- laat je smartphone beneden liggen

## 9. Beloon jezelf

Leg voor jezelf vast wanneer en waarmee je jezelf beloont. Maak dat moment zo concreet mogelijk, bv. na een uur werken. De beloning kan om het even wat zijn.

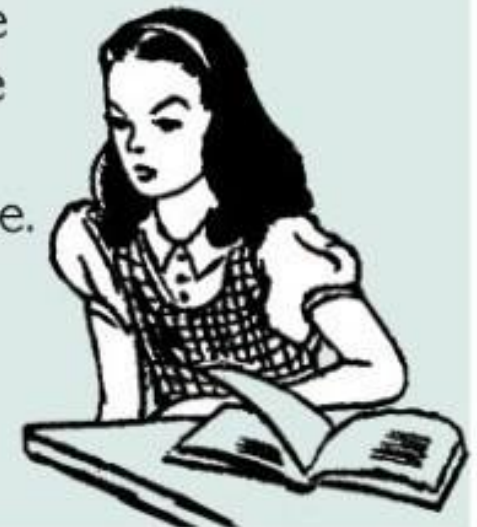
## 10. Wees mild voor jezelf

Uitstellen is iets dat eigen is aan de mens. Ga je dus niet schuldig voelen als dat ook bij jou eens af en toe gebeurt. Uitstellen is geen teken van luiheid. Ga jezelf niet afstraffen. Gun jezelf af en toe een momentje en geniet er ook van. Wedden dat je daarna met meer energie aan de slag kan!

## 11. Verlies je einddoel niet uit het oog

Omdat je einddoel vaak ver weg in de toekomst ligt, is het soms moeilijk om jezelf daarmee te motiveren. Het spelen van een spelletje geeft jou onmiddellijk plezier. Daarom is het ook zo verleidelijk. Hou toch dat einddoel voor ogen: ik wil slagen dit jaar, ik wil volgend jaar naar de richting van mijn keuze kunnen gaan, ... Het kan helpen om dit ergens zichtbaar te maken, bv. op een post-it boven je bureau.

Procrastinator? No. I save all of my homework until the last minute because then I'll be older, therefore more wise.



your  cards  
someecards.com



# WANNEER IS HET TIJD OM TE BEGINNEN?

