

# Aan de slag met uitstelgedrag

Als je inzicht krijgt in je dag, kom je erachter dat je dingen uitstelt. Uitstelgedrag is een enorme energievreter. Veel mensen hebben er last van, maar beseffen niet dat ze er last van hebben. Het kost veel energie én tijd.



## Nu even niet... maar het gaat niet weg

Uitstelgedrag is niks anders dan 'nu even niet'. Een andere keer. Je hebt niet zo'n zin om te beginnen, je stelt een taak of opdracht uit. Weerstand! Je zoekt afleidingen en onderbrekingen. Terwijl je uitstelt, tikt de tijd voorbij. Bovendien: het zit steeds in je hoofd. En doordat je het weet, wordt het steeds groter.

Als je continu achter de feiten aanloopt, creëer je veel onrust in je hoofd en lichaam. Dat kost energie en zorgt voor stress. En als je je hoofd en lichaam geen rust geeft, kan dit leiden tot oververmoeidheid, slaapproblemen en concentratiegebrek. Maar zover hoeft het niet te komen!

Bekende oorzaken van uitstelgedrag:

- Druk doen of druk zijn, zodat je niet met die ene klus hoeft te beginnen.
- Niet weten wat je moet doen of waarmee je moet beginnen.
- Gebrek aan motivatie en interesse.
- Bang zijn om fouten te maken.
- Ervan overtuigd zijn dat je beter onder druk kunt werken.

## Wat zou voor jou kunnen werken?

### Begin gewoon

Soms is het gewoon een kwestie van starten. Laat je niet afleiden, begin gewoon. Het is bekend dat je er na zo'n 5 of 10 minuten 'in zit' en gewoon bezig bent. Er is een wezenlijk verschil tussen iets van plan zijn en er daadwerkelijk mee starten.



**Hak grote klussen in stukken zodat je meer overzicht hebt en het beter behapbaar wordt. Je kijkt meer op tegen een klus van 4 uur dan een van 1 uur.**

## **DERK werkt**

Doe Eerst Rot Klussen. DERK werkt goed. Pak je agenda erbij en plan die klussen meteen vroeg in de ochtend. Pak koffie of thee, doe je deur dicht of zoek een rustig plekje, zet je telefoon uit en aan de slag! Zo blijken rotklussen meestal wel mee te vallen. Klaar! Vink ze af van je lijst en geniet van de positieve energie die dat oplevert.

## **Onderzoek jouw uitstelklus**

Er zijn altijd van die klussen die je maar doorschuift om welke reden dan ook. In je hoofd worden ze steeds groter en zwaarder. Onbewust eisen ze veel aandacht op. Want alles wat je aandacht geeft groeit. Pak de klus eens beet en onderzoek waardoor het niet wil en los dat op.

Realiseer je ook dat je soms werk uitstelt, omdat je liever voor die aardige cliënt of collega werkt. En dus liever niet voor diegene die je niet leuk vindt. Ergernis kost al energie, maar er steeds aan denken kost nog meer energie. Snel afwickelen dus!

## **Vraag door bij onduidelijkheid**

Het kan ook zijn dat het werk wat er ligt niet duidelijk is voor je. Er is geen heldere verwachting of informatie over het werk. En als mensen niet zeker weten wat ze moeten doen, doen ze het niet. Los dit probleem op. Zoek informatie, vraag het aan je collega of ga terug naar degene van wie je het werk hebt gekregen. Vraag om duidelijkheid. Zelf initiatief nemen helpt je vooruit en kost minder energie dan afwachten of ergeren.



## De oefening voor deze maand

Onderzoek jouw uitstelgedrag.

- Wanneer, bij wie, bij welke taken vertoon je dit gedrag?
- Wat doe je dan?
- Wie of wat kan jou helpen om het te doorbreken?
- Pas de 21-dagen-oefening toe en kijk of het werkt.

