



**H**et begon al op de basisschool, ontdekte journalist Amanda van Schaik: “Ik was negen en had het maken van een werkstuk over Disney World tot het laatste moment uitgesteld met als gevolg dat ik tot diep in de nacht bezig was met het tekenen van Mickey en consorten. Op de middelbare school ging dat vrolijk verder: steevast begon ik pas de dag voor een toets met leren. Daarna werd het er niet beter op met als dieptepunt het schrijven van mijn afstudeerscriptie: maandenlang was ik zo productief als een pensionado in Benidorm. Mijn dagen vulde ik met procrastineren – het voor je uit schuiven van taken waarvan je eigenlijk vindt dat je ze zou moeten uitvoeren – en me daar schuldig over voelen. Die scriptie heb ik uiteindelijk geschreven en *so far* heb ik nog nooit een artikeldeadline gemist, maar de weg erna toe is altijd gevuld met tijdrovende en contraproductieve bezigheden. Zoals Facebooken, internetshoppen en de zoektocht naar de perfecte wimperkrultang. Om maar wat te noemen. Mijn uitstelgedrag

## IK DOE HET NU!

Leuke dingen doe je meteen, maar lastige klussen schuif je – tegen beter weten in – eindeloos voor je uit. Herkenbaar? Gelukkig kun je er iets aan doen.

kon ik enigszins verantwoorden, want ik werd creatiever onder druk. Althans, dat vond ik zelf. Helaas veegt professor Piers Steel, auteur van ‘Uitstelgedrag’ (Uitgeverij Ten Have) en zelf een notoire uitsteller, de vloer aan met deze smoes: door stress daalt creativiteit juist tot ver onder het nulpunt. Volgens Steel wordt uitstelgedrag veroorzaakt door gebrek aan zelfvertrouwen, de lage waarde die je aan de taak hecht en impulsiviteit. Helaas kom je nooit af van procrastineren want impulsiviteit is niet iets wat je hebt, maar wat je bent. Maar... er is gelukkig ook goed nieuws: het is mogelijk uitstelgedrag de kop in te drukken. Lees hier hoe.”

### MAKE IT HAPPEN 1

#### PUNTJE VAN AANDACHT: ZELFVERTROUWEN

Hoe onzekerder je bent van je succes, hoe moeilijker het is om gemotiveerd te blijven, en des te meer je uitstelt.

**EXIT UITSTELGEDRAG** Stel jezelf uitdagende maar haalbare doelen. Het voltooien van een taak creëert zelfvertrouwen, en dat daagt weer uit tot meer prestaties. Wees ook realistisch: in plaats van jezelf voor te nemen om nooit meer iets uit te stellen, kun je beter proberen om project na project steeds iets vroeger klaar te zijn.

### MAKE IT HAPPEN 2

#### PUNTJE VAN AANDACHT: IMPULSIVITEIT

De meesten van ons zijn ongeduldig. Zelfbeheersing tonen en niet afgeleid worden is moeilijk, waardoor je grote of saai klussen al gauw uitstelt.

**EXIT UITSTELGEDRAG** Breek complexe taken op in kleine, uitvoerbare klussen. Formuleer duidelijke doelen zodat je precies weet wanneer je ze moet nastreven, wat je moet doen en wanneer je ze klaar moet hebben. Stel vast wat voor jou verleidingen zijn om vervolgens de bijbehorende signalen uit te bannen. Bijvoorbeeld: als je de hele dag door je e-mail checkt, schakel dan alle audio-alarmeringen en pop-ups in je mailbox uit.

### MAKE IT HAPPEN 3

#### PUNTJE VAN AANDACHT: LAGE WAARDE

De taken waaraan je een hekel hebt, zijn de taken die je het liefst uitstelt.

**EXIT UITSTELGEDRAG** Verhoog de waarde die je aan de taken toekent: neem de tijd om je vooruitgang te herkennen en beloon (kleine) successen. Maak een lijst van beloningen (een paar schoenen, een avondje uit) die je jezelf in het vooruitzicht stelt als je taken hebt voltooid die je ontloopt. **G**