



Dat vervelende uitstelgedrag

Lukt het je niet om je (werk)taken op tijd af te krijgen en schuif je dat ene grote project voor je uit omdat je niet weet waar je moet beginnen? Dikke kans dat je last hebt van uitstelgedrag. Waarom is uitstellen zo verleidelijk? En hoe geef je jezelf een schop onder je kont?

Iedereen schuift weleens structureel taken voor zich uit. We hebben er geen zin in, het is een rotklus of er zijn simpelweg makkelijkere taken te doen die de aandacht trekken. Toch kan het blijven uitstellen funeste gevolgen hebben waardoor je in het ergste geval misschien wel je baan verliest.

Volgens Thijs Launspach, psycholoog en auteur van het boek 'Werk kan ook uit' kan uitstelgedrag zo verleidelijk zijn omdat korte- en lange termijn doelen van elkaar verschillen. Op de lange termijn wil je degene zijn die ingewikkelde klusjes moeiteloos afrondt, maar op de korte termijn is het veel aantrekkelijker om te gaan netflixen en het moeilijke even te laten liggen. Daar zit een mismatch tussen.

Tip 1: Bepaal waarom je zo lang uitstelt

De eerste stap volgens deze psycholoog is om erachter te komen wat de oorzaak van jouw uitstelgedrag is. Waarom vind je deze taak bijvoorbeeld zo moeilijk? Is het heel stom of snap je wellicht niet wat je moet doen? Misschien is je uitstelgedrag wel het gevolg van perfectionisme. We leggen de lat voor onszelf vaak enorm hoog. Probeer maar eens iets nieuws te creëren zonder dat de moed je in de schoenen zinkt, terwijl je op je telefoon continu allerlei fantastische resultaten van anderen ziet. Toch bestaat die lat niet echt. Die creëer je in je hoofd. Als coach help ik vaak anderen bij het stellen van (werk)doelen en zit uitstellers achter de broek door ze te bellen.

Tip 2: Maak je complexe taak kleiner

Als je aan een grote taak begint, heb je vaak het gevoel dat je daar heel hard aan moet trekken om het gedaan te krijgen. Het feit dat iets groot en complex is, houdt je vaak tegen om actie te ondernemen waardoor je het makkelijker voor je uit schuift. In zo'n geval kun je de complexe taak beter in stukken hakken. Dan is het gevoel dat het veel energie kost een stuk minder. Dus maak een plannetje met drie heldere doelen die je in een dag gedaan kunt krijgen. Door een grote, complexe taak onder te verdelen in sub-taakjes maak je het behapbaar voor jezelf.

Tip 3: Schrijf drie doelen op

Maak een lijstje van drie heldere doelen die je in één dag gedaan kunt krijgen. Maar maakt daarbij de kanttekening dat het belangrijk is dat je de gestelde doelen echt in één dag af kunt hebben. Op deze manier kun je jezelf motiveren en hoef je niet teleurgesteld te zijn als er allerlei dingen (ad hoc) tussendoor komen die je aandacht behoeven.

Tip 4: Zoek een Coach

Je hoeft er natuurlijk niet alleen voor te staan. Je kunt ook andere mensen inzetten als extra stok achter de deur. Zelf ben ik een fan van het fenomeen 'intervisie'. Spreek bijvoorbeeld aan het begin van de dag met iemand af wat jouw doelen zijn en laat die persoon je desnoods controleren. Zo hoef je niet alle motivatie uit jezelf te halen. Als je je doelen eenmaal gesteld en gedeeld hebt, wil je die ander vaak ook niet teleurstellen. Het is een vorm van sociale controle, maar het werkt echt. Vreemde ogen dwingen, is toch het gezegde?

Jos Borsboom is gedragskundige en heeft een coachpraktijk AdviesDevies. Deze tips komen dus ook uit zijn dagelijkse praktijk.