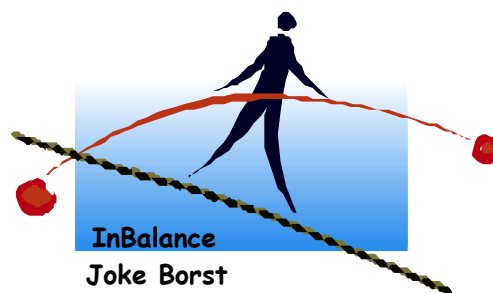


Joke Borst  
Supervisor/coach/counsellor  
Lutkedijk 26  
1713 KP Obdam  
06 53363705  
[jokeborst@hotmail.com](mailto:jokeborst@hotmail.com)  
[www.jokeborst.nl](http://www.jokeborst.nl)



## Kerstthemabrief 2012

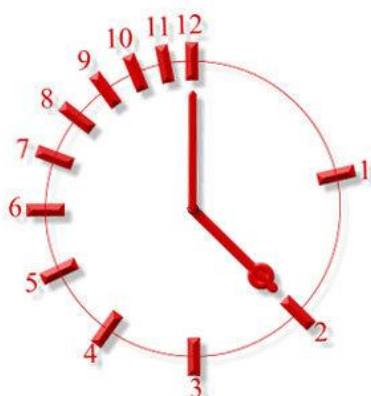
# Aan de slag met uitstelgedrag!

## *Uitstellen*

In dit nummer:

- Uitstellen
- Van uitstel komt afstel!
- Waarom we uitstellen?
- Hoe is het voor jou?
- Gedicht 'Uitstel'
- Tips en trucs
- Gedicht 'Van uitstel komt....'
- Kerstwens

Door niemand  
worden we zo grondig  
om de tuin geleid als door onszelf.



Terwijl we aan het uitstellen zijn,  
glijpen de tijd en de mogelijkheden  
aan ons voorbij.

Volgens Wikipedia betekent uitstellen: het vrijwillig uitstellen van taken die men eigenlijk wil of moet doen en waarbij men weet dat het uitstel waarschijnlijk niet goed is en tot moeilijkheden of extra stress zal leiden.

Ook wel: twijfelen, aarzelen, weifelen, zeuren, zeiken, treuzelen, talmen, dralen, zaniken, drentelen, druilen, teuten, hannesen.

Wanneer ik naar mijn eigen uitstelgedrag kijk doe ik het vaak niet vrijwillig, het gaat meer vanzelf. Bij lastige, vervelende taken zoals een moeilijk telefoontje, afspraak maken bij de dokter of tandarts, beginnen aan een themabrief, administratie of een opruimklus, laat ik me veel sneller afleiden. Wanneer er dan iets aantrekkelijks is, zoals een leukere klus, de telefoon, mijn mail, een spelletje, iemand die langs komt ga ik daar al snel voor. Ook lijk ik vaak tijd tekort te komen waardoor een lastige klus 'niet meer aan de beurt' komt.

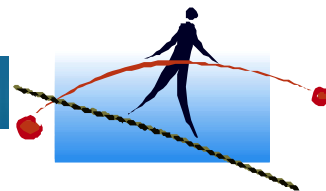


## *Van uitstel komt afstel!*

Wanneer ik een moeilijke taak blijf uitstellen, kijk ik er op slot als een berg tegenop. Het lijkt daardoor nog moeilijker om uit te voeren en soms staat het mij dan zo tegen, dat ik het uiteindelijk helemaal niet doe.

Het levert mij allerlei vervelende gevoelens op zoals schuldgevoelens, stress, spijt, teleurstelling e.d. Het zit soms steeds in mijn gedachten, voelt als ballast en kost veel energie.

Ondanks deze nare bijwerkingen van uitstellen blijven wij dit doen, hoe komt dit nou?



Eerst maken wij  
onze gewoonten en  
vervolgens maken onze  
gewoonten ons.



Uitstel is de natuurlijke  
moordenaar van  
mogelijkheden.



## Waarom we uitstellen?

We stellen uit omdat:

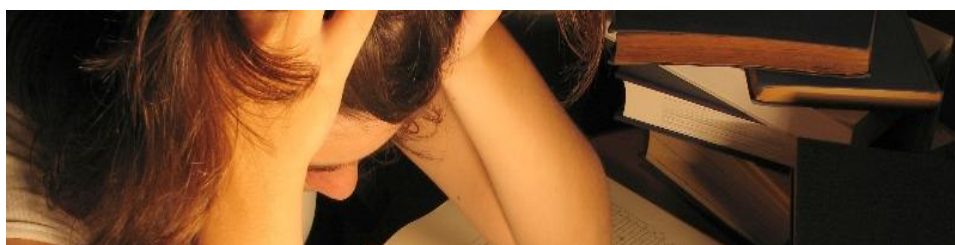
- die keuze op korte termijn de prettigste oplossing is, in plaats van de keuze voor het resultaat op lange termijn. Als iets moeilijk is dan is het prettig om het uit te stellen. Op deze manier ervaar je op de korte termijn geen zorgen, een soort veiligheid. We vermijden een confrontatie, pijn, het ongemak van vervelende, stomme, nutteloze, moeilijke, ingewikkelde, riskante en emotioneel pijnlijke klussen.
- we hopen op een, door het verstrijken van de tijd, prettigere oplossing.
- we het te druk hebben, we kiezen eerst het leukere om te doen.
- korte termijnafleidingen, waar we eigenlijk naar zoeken, tegenwoordig altijd onder handbereik hebben zoals internet/mobiel. Internet geeft onmiddellijk plezier, vooral door de kick van iets nieuws.
- we met stress vaak beter kunnen leren/werken/schoonmaken. Hoe minder tijd we hebben, hoe effectiever we worden. Een voorbeeld: stel je maakt een powerpoint presentatie en hebt veel tijd. Waar ben je dan het meest mee bezig? Niet met tekst verzinnen en typen waarschijnlijk, maar met mooie plaatjes zoeken en met mooie figuurtjes en dergelijke. Dit betekent dat hoe meer tijd je een taak geeft, hoe meer werk de taak zal worden. Andersom dus ook, als je minder tijd geeft aan een taak, zal het werk ook minder worden.
- uitstellen leuk is. Het is heerlijk om een lastige klus voor die dag van je lijstje af te strepen. Wanneer je de klus vervolgens onder tijdsdruk zeer efficiënt uitvoert geeft dat een zeer tevreden gevoel. Hierdoor ga je het vervolgens vaker doen. Het is ook leuk om aan anderen te vertellen dat je de taak in veel minder tijd hebt gedaan!

Andere oorzaken van uitstelgedrag kunnen zijn: perfectionisme (waardoor je jezelf onbereikbare doelen stelt), onduidelijke doelen stellen of angst voor het onbekende. Vaak kom je terecht in een vicieuze cirkel, we bedenken excuses en lopen vast.



## Hoe is het voor jou?

Uitstellen is een lastige gewoonte van veel mensen waar we aan kunnen werken. We kunnen ons best doen om deze gewoonte te overkomen. Ga eens bij jezelf na waar en wanneer jij het bij jezelf tegen komt. Hoe werkt dit bij jou, ben je een uitsteller voor de lol? Geloof je ook dat je productiever wordt met uitstellen?



## Uitstel

Leen me je laatste smoes die van je oude zieke poes

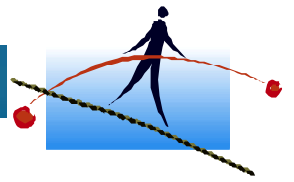
Vooruitschuivend uitstel  
vertragend tactisch spel

De wens de dag weer door  
probleem op een dwaalspoor

Kan het wachten tot morgen  
dan nu even geen zorgen

's Avonds voorgenomen  
nu nog even ontkomen

Volgende ochtend vergeten  
zo stom, wil je niet weten



## Tips en trucs

- ✓ Maak een lijst van alle dingen die je aan het uitstellen bent, privé en werk, klein en groot.
- ✓ Bekijk de lijst kritisch. Hoe graag wil je het en waarom? Kijk of er taken zijn die je aan een ander over kunt laten. Maak een haalbaar en eerlijk actieplan, per dag, week, maand. Laat je niet ontmoedigen door het eindresultaat, 'een olifant eet je ook hap voor hap'. Werk kort, ontspan en ga verder. Hang de lijst in het zicht en kijk er regelmatig op. Zet bovenaan je lijst een motiverende spreuk.
- ✓ Bedenk hoe het is wanneer de taak gedaan is, hoe voelt het, wat is er anders. Denk in taken, niet in uren. Je richt je dan op het resultaat.
- ✓ Niet denken maar doen! Wanneer jij je bijvoorbeeld richt op "geen-zin-hebben" of je "vluchtsmoezen", hoe kleiner de kans dat je aan de slag gaat. Als je de taak gewoon doet, merk je dat het eigenlijk helemaal niet zo erg is en ben je trots op jezelf. Dit vergroot het zelfvertrouwen.
- ✓ Verander "ik moet" naar "ik wil": de gedachte dat je iets moet doen, is voor de meeste mensen al genoeg reden om uit te stellen. Uitstelgedrag wordt dan een soort van rebelleren. Realiseer je dat alles wat je doet je eigen keuze is. Accepteer deze keuze met zijn gevolgen. Begin op tijd anders moet het echt.



Je maakt of een stap  
voorwaarts naar  
persoonlijke groei,  
of een stap terug naar  
veiligheid.

Doe het grote als het  
nog klein is.

**DOEN!**

Dream it.  
Wish it.  
Do it.

Willen + kiezen = kunnen

Recht op je doel af geeft de  
minste omwegen



Waarom wachten op een  
vallende ster?

Een wens is oneindig en  
begint bij jezelf!

- ✓ Slik die Kikker! Een oud gezegde luidt: "Wanneer je iedere ochtend begint met het eten van een levende kikker, dan zal je dag alleen maar beter worden". Die levende kikker symboliseert het belangrijke en moeilijke ding wat je moet doen. Focus je erop, blijf in het NU, laat je niet afleiden en maak het af! Je bent zo sneller klaar, effectiever en het geeft energie voor volgende taken.
- ✓ Gelegenheid tot verleiding is een van de grootste oorzaken voor uitstelgedrag. Dus: zet het alarm uit dat je krijgt bij nieuwe e-mails, probeer gezette tijden te reserveren voor e-mail of twitter, en zorg voor een opgeruimde werkomgeving.
- ✓ Bereid voor, dit scheelt later tijd. Begin en maak het goed af. Vier elke kleine stap. Bepaal vooraf met welke beloning.
- ✓ Doe het samen met iemand, samen bereik je meer. Deel tips, ideeën, motivatie, inspiratie en vier het. Deel het anders met iemand, leg verantwoording af, laat je coachen.
- ✓ Begin. Aan de slag gaan is een voorwaartse beweging, van waaruit je makkelijker door kan gaan of iets dat lastiger is op kan pakken. Ga door tot het einde. Anders zit je binnen de kortste keren weer met een vol hoofd. Komt er onverhoopt toch iets tussen? Plan de activiteiten dan direct opnieuw in, zodat ze niet weer eindeloos vooruit geschoven worden.
- ✓ Bouw routines op. Alles wat je doet op een vast tijdstip en op een vaste manier, daar hoeft je geen beslissing meer over te nemen, denk aan het poetsen van je tanden. En kun je dus ook niet uitstellen.
- ✓ Wees mild voor jezelf. Niet alles lukt meteen en oefening baart kunst.
- ✓ De volgende keer dat je voelt dat je uitstelgedrag een rol gaat spelen, herinner je dan, dat toen je jezelf dwong de klus te doen, je jezelf daarna veel beter voelde.



## VAN UITSTEL KOMT.... (Toon Tellegen)

**Wat doe ik met mijn leven? Uitstellen.**

**Ik denk lang en diepzinnig na,  
stel dezelfde vraag,  
krijg hetzelfde antwoord  
en denk weer na.**

**De zon komt op, een merel zingt.  
En als ik het nu eens niet meer uitstel... denk ik.  
Die gedachte is onverdraaglijk.**

**Er schuift een wolk voor de zon  
en in de verte slaat een klok -  
ik stel mijn vraag,**

**zoals altijd voor het laatst.**



**Maak in 2013 van uw vraagtekens  
een uitroepteken!**



**Joke Borst**

**InBalance**

**Coaching**

*Met een zeer voldaan gevoel wens ik u gezellige kerstdagen en jaar met veel gewenste acties toe!*

Vragen, reacties en suggesties op deze nieuwsbrief zijn weer van harte welkom.  
Joke