










# Phoenix

-  Edit article
-  Dashboard
-  Settings
-  Website Design
-  Article cached on Tue. 9 Apr 12:44  
Renew cache

## Uitstelgedrag aanpakken - oorzaak, valkuilen en tips



02/01/2021  8 min  0


 Inhoud

Wil je je uitstelgedrag aanpakken, maar weet je niet hoe? Wat maakt nou dat je vaak niet aan bepaalde taken toekomt? Waarom blijf je sommige zaken maar voor je uitschuiven? Kun je uitstelgedrag afleren of is het een kwestie van prioriteiten stellen? In dit artikel krijg je praktische tips om te stoppen met uitstellen.






## Concentratie naar de knoppen

Stel je voor: Je komt op je werk. Een nieuwe dag met nieuwe kansen. Je pakt een kop koffie en checkt je mail. Ondertussen maak je een praatje met collega's. In je achterhoofd denk je aan dat [project](#) waar je nog een keer aan moet beginnen. Tussen de bedrijven door verzamel je de moed om even in dat project te duiken. Je opent het document en gaat eerst een beetje teruglezen. Je merkt dat je er even in moet komen. Het kost je moeite, maar je zet een paar stappen.

Misschien is het wel dringend. Dat is het natuurlijk zelden, maar de

 **Phoenix**

---

-  Edit article
-  Dashboard
-  Settings
-  Website Design
-  Article cached on Tue. 9 Apr 12:44  
Renew cache

ssen is je concentratie afgezwakt en  
dere dingen bezig. Misschien herken  
rende zinnnetjes die we tegen onszelf

*“tijd vandaan moet halen”*


*af. “*

*rijgen.”*






## Wees niet bezig maar productief

Je dwaalt vaak af van de kerntaak en je houdt je bezig met andere minder belangrijke zaken. Je dag wordt toch wel gevuld en er is altijd wel de mailbox die constant om aandacht vraagt. Aan het einde van de dag baal je, want je hebt heel veel dingen gedaan, maar niet datgene wat je jezelf had voorgenomen om te doen. Je was lekker bezig, maar niet productief. Op weg naar huis denk je nog aan je werk. Je bent gaar en je baalt dat je je werk niet hebt afgekregen. Die gedachte geeft je [stress](#) en je voelt je hartslag versnellen.



**Phoenix**

---

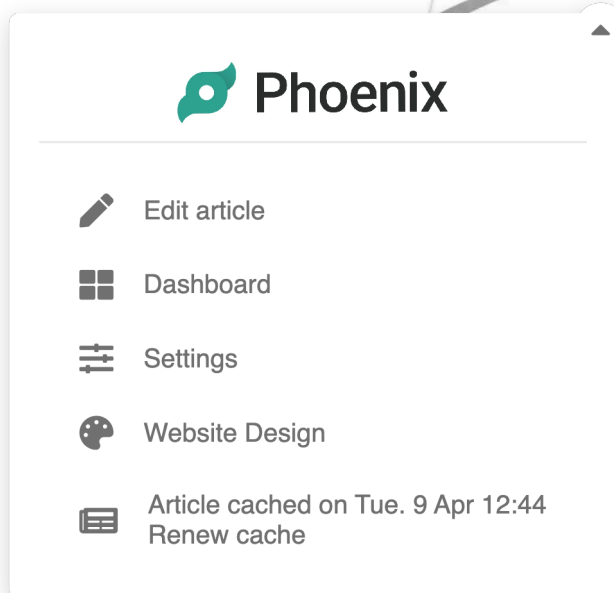
-  Edit article
-  Dashboard
-  Settings
-  Website Design
-  Article cached on Tue. 9 Apr 12:44  
Renew cache

de leen nemen. Er is niet een eenzijdige factor waardoor we niet in van: (n schaven) motivatie om er mee aan de slag te (n je hoofd waardoor je blokkeert eens waar je moet beginnen) (kt of niet goed genoeg is?) uitstelgedrag aanpakken, iets veel fundamenteleers. Vaak heeft uitstelgedrag te maken met pijn en plezier. Deze 2 emoties bepalen of je in beweging komt.

## Uitstelgedrag tip 1: maak het leuk

Iets dat ons direct plezier geeft zet ons in beweging. Kijk maar eens naar je to-do lijst. Als je iets afvinkt dan geeft dat je een prettig gevoel. Sterker nog, wanneer je een taak af hebt, dan maakt je lichaam dopamine aan, ook wel bekend als het beloningshormoon. En zeg nou zelf, je gaat toch eerder aan de slag met kleine en makkelijke taken dan dat je een begin maakt aan een groot project?

Dat is nou precies het probleem met grote projecten. De beloning komt pas als de klus is geklaard. Dit maakt het niet leuk om aan een project te beginnen, want de beloning komt toch pas veel later. Dit principe noemen we *delay discounting*. Hierdoor ga je extreem uitstellen en dan zie je er op een gegeven moment als een berg tegen op. Wil je uitstelgedrag aanpakken? Hak projecten dan in kleine taken, want kleine taken kun je doen én afvinken.




## Uitstelgedrag tip 2: stel deadlines

Als er geen pijn is (bijvoorbeeld in de vorm van een deadline), dan voelen we niet de urgentie om te handelen. Je hebt nog tijd zat. Het wordt een ander verhaal wanneer je vandaag een deadline moet halen. Ik hoor ook vaak dat mensen het lekker vinden om onder druk te werken, want dan móét je wel focussen. Dit zie je vaak bij studenten die pas op het laatste moment gaat leren voor hun tentamen. Deze vorm van uitstelgedrag heeft zelfs een naam, [studentensyndroom](#). Het stellen van deadlines kan helpen om je uitstelgedrag aan te pakken.

Maarrrr, let op! Het moet wel een realistische deadline zijn. Er is niets zo stressvol als een onmogelijke deadline. Het kan voorkomen dat iemand anders voor jou een vreselijke deadline bepaalt. Probeer hier dan over te onderhandelen, zodat je meer tijd hebt om de klus te klaren.






## Uitstelgedrag tip 3: wees een leeghoofd

Heb je een [vol hoofd](#)? Ben je iemand die van alles in je hoofd probeert te bewaren? Werkt niet he? Geheid dat je dingen [vergeet](#) en daardoor gaat uitstellen. Gebruik je hoofd niet als een to-do lijst. Het is ook



## Phoenix

---

-  Edit article
-  Dashboard
-  Settings
-  Website Design
-  Article cached on Tue. 9 Apr 12:44  
Renew cache

...e je (mentale) aantekeningen kunt  
...ichzelf, spreken hun eigen voicemail  
...kunt ook voor een simpel  
...ttig vindt en wees er consequent in.

## 1 plek voor je acties

...oofd of zet je ook van alles op post-  
...Het is niet zo handig als je allerlei

verschillende plekken hebt. Je hebt dan geen goed overzicht met als  
gevolg dat je werkstress ervaart. Ook hier: hou het simpel.

Kies voor een eenvoudige takenmanager. Er zijn er talloze maar welke  
ik fijn vind zijn Todoist en [To Do](#) (van Microsoft). Dit zijn zeer praktische  
takenmanagers waar je projectlijsten kunt aanmaken en daar acties /  
taken aan kunt koppelen.

### Een paar *quick wins*:

- Hak je projecten in stukken, namelijk acties én concentratieklussen
- Bepaal bij elk project de eerste concrete actie. Vaak is dit een belletje, een mailtje of het inplannen van een overleg.
- Start elke actie met een werkwoord. Dan weet je zeker dat je niet stiekem met een project of deelproject te maken hebt.



Edit article



Dashboard



Settings



Website Design

Article cached on Tue. 9 Apr 12:44  
Renew cache

## lokken

neen uit? Zijn dat rotklussen?

nodig hebt dan je denkt?

Waarschijnlijk zijn dit klussen waar je ook je concentratie voor nodig hebt. Je kunt zo'n klus wel op je to-do lijstje zetten, maar dan is de kans groot dat je het niet gaat doen. De klus is namelijk te groot om af te vinken. En waar ga jij op een dag een paar uur tevoorschijn toveren? Vaak hebben we wel het voornemen, maar door de hectiek van de dag laten we die klus meestal voor wat het is.

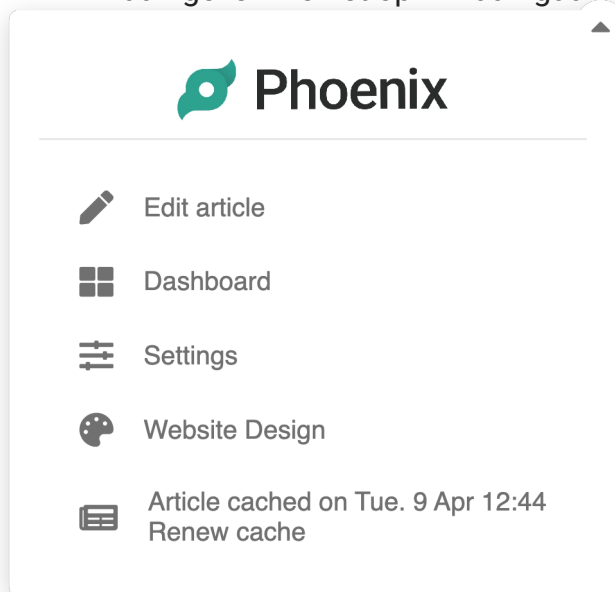
Wil je je uitstelgedrag aanpakken, dan zul je tijd moeten reserveren aan om die klus te werken. Dat betekent tijd blokken in je agenda. Onderschat hierbij niet de tijd die je nodig hebt. Ben je een [perfectionist](#)? Trek er de tijd voor uit die je echt nodig hebt. Probeer ook vooruit te plannen. Een extra voordeel van inplannen is dat je je er al van tevoren op in kunt stellen. Dus, plan je prioriteiten in je agenda.

Gebruik je agenda niet alleen voor afspraken met anderen, maar ook voor afspraken met jezelf.

## Uitstelgedrag tip 6: Pomodoro techniek

Hoe lang kun jij écht geconcentreerd aan een taak werken? Dit verschilt namelijk per persoon. Als je snel afgeleid bent dan is de kans groot dat je een concentratiespanne hebt van tussen de 20 en 30 minuten.

dan geven we het op. En dan gaan we weer uitstellen.



okken te werken. De  
fantastisch. Gebruik hiervoor een  
timer). Zet die op 25 minuten en ga  
m je een pauze van 5 minuten. Wat  
en, lopen of water halen.  
teveel zitten en dat dat ongezond  
aar stappen maken. Doe in ieder  
gedurende die 25 minuten hebt

gedaan. Je concentratie moet namelijk weer even op peil komen.


POMODORO techniek: krijg meer gedaan dankzij een...








## Uitstelgedrag tip 7: Stop met multitasken

We zijn inmiddels aardig verslaafd geraakt aan onze smartphone. Het is een snelle wereld en we zijn bang dat we iets missen. Hier is zelfs een term voor bedacht, FOMO, *the Fear Of Missing Out*. De kans dat we op onze smartphone gaan kijken tijdens onze concentratieklus is altijd aanwezig. En voor je weet ben je aan het multitasken.

Maak het jezelf daarom wat moeilijker. Zet je smartphone op stil en leg dat ding weg. Het maakt niet uit of die op stil staat. Het feit dat je je

 **Phoenix**

---

-  Edit article
-  Dashboard
-  Settings
-  Website Design
-  Article cached on Tue. 9 Apr 12:44  
Renew cache

multitasken niet werkt. Je maakt meer e taak waar je mee bezig was. Voor le knoppen en ben je er helemaal uit.

## de meest geschikte

de beste plek is om je klus te klaren. Maar een behoorlijke uitdaging om je stille ruimte op het werk? Kun je thuis

werken? Ben je gebonden aan je werkplek en moet je je toch concentreren? Probeer dan eens oordoppen en luister [concentratiemuziek](#).

Last but not least: Hoe zit het je [dagindeling](#)? Wat is het beste tijdstip voor deze taak? Hou hierbij rekening met jouw prime time. Wanneer ben jij op je best? Wanneer is het het rustigst op het werk? Plan je concentratieklus dan in op die dag, op een moment dat jij op je scherpst bent. Concentratieklus? Doe dat op de juiste plek en op het juiste moment

## Kortom, uitstelgedrag aanpakken


De belangrijkste tips om te stoppen met uitstellen.

- Wees een leeghoofd
- Kies 1 plek voor je acties
- Blok tijd in je agenda voor concentratieklussen
- Werk in korte blokken
- Stop met multitasken
- Kies de juiste plek en het juiste moment








aantal vaardigheden (zogenoeten **executieve functies**) onder de knie

stische **planning** en het uitvoeren

 **Phoenix**

---

-  Edit article
-  Dashboard
-  Settings
-  Website Design
-  Article cached on Tue. 9 Apr 12:44  
Renew cache

ofd altijd leeg is, dat je een compleet


hebt ingepland en dat je je werk met


ocus krijg je niet, die kun je alleen

ger



72 artikelen [Bekijk profiel](#)


 [website](#)

Als coach vergroot ik je veerkracht doordat je leert optimaal gebruik te maken van jouw tijd, aandacht en energie. Hierdoor heb je minder last van uitstelgedrag en word je productiever, haal je meer voldoening uit je werkdag en houd je meer energie over voor leuke dingen. Benieuwd wat ik voor jou kan betekenen? Klik op de link hierboven [ website] en plan direct een vrijblijvende online kennismaking.






0

**Reacties**

Geef je reactie



---

-  Edit article
-  Dashboard
-  Settings
-  Website Design
-  Article cached on Tue. 9 Apr 12:44  
Renew cache

E-mail

Assertiviteit

## Cursus en coaching

Cursus time management

Coaching time management

Coaching veerkracht

Cursus assertiviteit



## Overig

Boek Hoppa

Online cursus Focus Boost

Kennisbank





Pr



## Phoenix



Edit article



Dashboard



Settings



Website Design



Article cached on Tue. 9 Apr 12:44  
Renew cache