



10 tips bij Uitstelgedrag

Jasper van den Brink
MWP coaching

Veel mensen worstelen ermee, hoe zorg ik ervoor dat ik die belangrijke, maar vervelende klus niet blijf uitstellen? Opeens is opruimen heel belangrijk en besluit je dat je nu echt je administratie eens wilt bijwerken. Alles om maar niet aan die klus te beginnen.

Als je aan de slag wilt met uitstelgedrag vraagt dat hard werken van je; vandaag, niet morgen! Om je op weg te helpen hier alvast 10 tips.

1 Vraag je af wanneer je in het verleden een vervelende klus *wel* snel hebt opgepakt. Niemand stelt *altijd* uit! Ook jij hebt een situatie gehad waarin je wel snel aan de slag ging. Hoe deed je dat? Doe hetzelfde als je de vorige keer gedaan hebt, kennelijk werkt dat bij jou.

2 Stop met acties die *niet* werken. Als een agenda al jaren lang niet werkt dan zal dat morgen niet opeens veranderen. Stop daar dan ook gewoon mee en probeer iets anders.

3 Gooi een munt op iedere keer als je aan het werk moet. Is het kop dan stel je het een half uur uit (of een kwartier of een dag) en mag je er ook echt niet aan werken. Als je munt gooit ga je *direct* aan de slag en blijf je er ook een half uur aan werken (of een kwartier, of een dag). Ook als je eigenlijk al klaar bent maak je de tijd vol. Een rare aanpak die voor veel mensen werkt.

4 Zorg voor een planning, waarin je in kleine stapjes uitwerkt wanneer je wat moet doen. Mensen zijn slecht in werken aan lange termijn doelen. Zorg dus dat je een lange termijn doel opknipt in vele kleine korte termijn doelen. Als je over een maand een project wilt afhebben, plan je dat per dag in. Op de dag zelf plan je per uur in wat je af wilt hebben.

5 Neem rust! Zorg dat je niet alleen werk inplant, maar dat je ook periodes inplant waarin je niet werkt. Door periodes zonder werk in te plannen voorkom je dat er altijd een stemmetje in je achterhoofd zit die zegt dat je nu eigenlijk nog iets zou moeten doen. Doe dit minimaal 1 dag per week.

6 Gebruik anderen. Samenwerken met anderen maakt het moeilijker om je werk voor je uit te schuiven. Ga dus samen aan een project werken of maak de afspraak dat je iedere week de voortgang met je baas of een vriend bespreekt. Je hebt dan een stok achter de deur.

Op de geleverde diensten zijn de algemene voorwaarden van MWP coaching en training van toepassing, die te vinden zijn op www.mwpcoaching.nl. Stlr erkend coach, registratienummer EC5344.





MWP coaching
Woudsenderraklaan 276
3544 PZ Utrecht
06-47651106
www.mwpcoaching.nl
info@mwpcoaching.nl
KvK 30273332

7 Beloon jezelf. Wees blij en trots op successen en vier die ook. Iedere keer als je (een deel van) je planning goed doorloopt beloon je jezelf. Een stuk taart, een bezoek aan de sauna, of tijd om een boek te lezen, net wat het voor jou aantrekkelijk maakt. Bedenk van te voren wat je dan gaat doen zodat je iets hebt om naar toe te werken.

8 Elimineer afleiders. Zet de automatische E-mailmelder uit, ga in een rustige ruimte zitten zonder een TV, zorg voor een bureau waar alleen het werk op ligt dat je wilt gaan doen enz.. Maar gebruik deze tip niet als excuus om eerst je hele huis of kantoor op te ruimen voor je met je taak aan de slag gaat!

9 Bedenk waarom je het moeilijk vindt om aan de slag te gaan. Ben je perfectionistisch en daardoor bang dat je werk niet van voldoende kwaliteit is? Of heb je moeite om door te bijten als je iets niet leuk vindt of wanneer je denkt dat het veel tijd gaat kosten? Je hebt dan last van wat 'blokkerende gedachten' worden genoemd. Je kan hiermee aan de slag met behulp van RET.

10 Tenslotte: Als je consequent uitstelproblemen hebt kan dit zijn omdat je je werk gewoon niet leuk vindt, tijd om een andere baan te zoeken.

Als je er met deze tips niet uit komt is het zinvol om professionele ondersteuning te zoeken, bijvoorbeeld bij een coach.

Jasper van den Brink
MWP coaching

Op de geleverde diensten zijn de algemene voorwaarden van MWP coaching en training van toepassing, die te vinden zijn op www.mwpcoaching.nl. St!r erkend coach, registratienummer EC5344.



KEUZE | VOOR | PROFESSIONEEL | BEGELEIDEN