

# 10 tips om uitstelgedrag te overwinnen

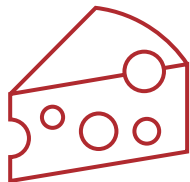
Uitstelgedrag is een van de meest voorkomende problemen als het gaat om productief studeren en werken. Je hebt misschien even geen zin, voelt je gedemotiveerd, bent snel afgeleid, voelt je vermoeid of vindt een bepaalde taak lastig. Ook kun je last hebben van perfectionisme of faalangst. Misschien ben je wel een "meester uitsteller" en stel je bijna al je taken uit. Als dat het geval is, kun je vast wel advies gebruiken om jouw studiegedrag blijvend te veranderen. Bekijk de tips hieronder. Deze tips zijn gebaseerd op wetenschappelijke inzichten uit de cognitieve psychologie, neuropsychologie, onderwijskunde en eigen onderzoek.

## 1 Knip het op: maak je doelen haalbaar<sup>1</sup>



Niets is in een oogwenk gecreëerd! Grote doelen en taken kunnen overweldigend voelen. Verdeel grotere taken op in kleinere, meer behapbare stukjes.<sup>2</sup> Een dagelijkse to-do lijst kan nuttig zijn. Wees specifiek, maak het uitvoerbaar en niet te ingewikkeld. Geef voor elke taak tijdslimieten aan als volgt: noteer 2-3 kleine taken die je vandaag wil doen, stel prioriteiten en stel vast hoe lang je aan de taak gaat werken. Taken afronden binnen de door jou gestelde tijdslimieten motiveert je om door te werken. Dingen voor elkaar krijgen, hoe klein ze ook mogen lijken, helpt het idee te versterken dat het je lukt om dingen gedaan te krijgen.

## 2 Swiss-cheese it



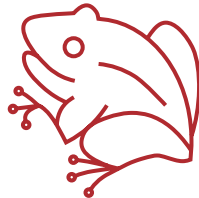
Herken het belang van momentum.<sup>3</sup> Alles begint met een kleine stap. Een variatie op tip 1 is kort de tijd besteden aan onderdelen van een grote taak en dan zoveel mogelijk te doen met weinig verwachtingen over wat je gedaan zult krijgen. Besteed bijvoorbeeld ongeveer tien minuten aan het opschrijven van alle ideeën die in je opkomen over het onderwerp van een werkstuk/paper/essay dat je moet schrijven. Nadat je meerdere kleine stukjes hebt uitgewerkt, heb je minder werk te doen om de grote taak te voltooien en zal de taak ook niet zo groot meer lijken omdat je 'er gaten in geslagen hebt'. Kortom, het zal gemakkelijker zijn om de taak te voltooien omdat je bent begonnen en een aantal obstakels voor het voltooien hebt verwijderd. Kijk eens of ChatGPT je op weg kan helpen.

## 3 Werk hard, relax hard



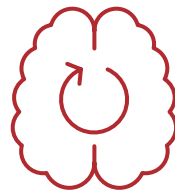
Als je eenmaal begonnen bent met werken ervaar je hopelijk een gevoel van flow. Je wilt dan graag doorgaan met dingen afmaken. Maar om vol te houden, moet je ook relaxen. Onderzoek toont aan dat een stukje hardlopen, lichte oefeningen of een korte stevige wandeling een positief effect kan hebben op je focus, productiviteit en je algehele welbevinden. Bewegen versterkt tevens je vertrouwen in het kunnen afronden van (moeilijke) taken en zorgt voor minder stress en een betere nachtrust.

## 4 Eat the frog<sup>4</sup>



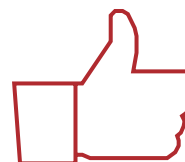
Identificeer een uitdagende taak (de kikker) en voltooi de taak (het opeten) 's ochtends als eerste. Simpel gezegd, het eten van de kikker is het proces van het identificeren van een (meestal uitdagende) taak van de dag en het voltooien ervan voor het einde van de ochtend (en voordat je enig ander werk doet). Herhaal dit dagelijks! Het eten van de kikker verlost je van die ene lastige taak en zorgt voor een zorgeloze en stressvrije middag / avond.

## 5 Zet je brein in start modus<sup>5</sup>



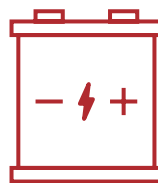
Door middel van rituelen krijg je jezelf, inclusief je brein, in de klaar-voor-de-start modus. In zekere zin conditioneer je je brein en zeg je tegen je brein 'We gaan over een minuut aan de slag'. Als je hier een ritueel van maakt dat meteen zinvol is voor je studie, zoals je bureau opruimen, heb je twee vliegen in één klap. Een ritueel kan ook zijn je werkplek organiseren of een meditatieoefening doen en dan aan het werk gaan.

## 6 Beloon jezelf<sup>6</sup>



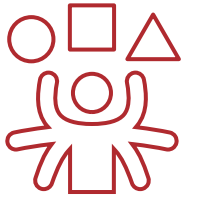
Heb je een uitdagende taak afgerond? Beloon jezelf! Dit kan je helpen om gemotiveerd en gefocust op je doelen te blijven. Je conditioneert jezelf dan op een positieve manier, wat het weer makkelijker maakt om volgende keer met een opdracht te beginnen. Bij wijze van spreken kan je de beloning al voelen.

## 7 Ga strategisch met je energie om



Slaap voldoende (+/- 8 uur), elimineer laagwaardige taken en afleiding (zoals je telefoon). Doe de belangrijkste taken of activiteiten wanneer je je het meest energiek voelt. Neem voldoende pauze en drink genoeg water (>2 liter). Vermijd energie dranken en te veel koffie en suiker in het algemeen. Ze geven je een korte energie piek maar veroorzaken daarna juist een dip.

## 8 Vermijd multitasken<sup>7</sup>



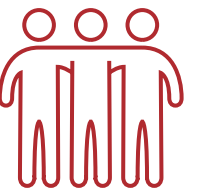
Door je op één taak te concentreren, ben je productiever en behaal je betere resultaten. Veel mensen denken dat ze goed kunnen multitasken, maar in feite kan je werkgeheugen maar één taak tegelijk aan. Kies dus één taak waar je je op focust en begin pas met de volgende als de eerste taak af is.

## 9 Elimineer afleiding<sup>8</sup>



Dit kan betekenen dat je je telefoon uit zet, een rustige plek zoekt en afleiding vermijdt. Elke keer dat je op je telefoon kijkt is je concentratie verstoord en moet je actief je brein herstarten. Veel apps zijn ontworpen om je betrokken te houden en verslavend te zijn. Laat hen niet je productiviteit bepalen. Hoe? Het is veel makkelijker om verleiding te weerstaan als je het niet kan zien en/of horen. Leg je smartphone dus buiten je zicht en buiten gehooraafstand. Als dat niet genoeg is, zet dan (tijdelijk) je notificaties uit, verwijder je grootste afleiders of ga helemaal offline tijdens het studeren. Onderzoek toont aan dat je al na één dag zonder notificaties positieve effecten ervaart op je productiviteit. Wow, wat als je dat een paar dagen achter elkaar zou doen?!

## 10 Je bent niet alleen: bundel krachten en deel je doel(en)<sup>9,10</sup>



Samenwerken aan gedeelde doelen motiveert en verandert gedrag. Kijk of je een studiemaatje kan vinden of spreek af met medestudenten. Ook een docent of studiebegeleider kan je helpen om je op het goede spoor te houden bij het nastreven van je doelen en om een précrestinator te worden.

### Online cursussen (gratis voor Inholland studenten)

- New Heroes: Online training uitstelgedrag leren aanpakken ([newheroes.com](https://newheroes.com))
- Caring Universities: Module GetStarted ([caring-universities.com](https://caring-universities.com))
- New Heroes: Online training timemanagement ([newheroes.com](https://newheroes.com))

1 Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.  
2 Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (2014). The psychology of goal pursuit: How intentions create, inhibit, and direct behavior. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2nd ed., pp. 162-185). New York: Guilford Press.  
3 Pychyl, T. A. (2013). Solving the procrastination puzzle: A concise guide to strategies for change. New York: Penguin. Check [dit filmje](https://www.ditfilmje.nl).

4 Tracy, B. (2008). Eat That Frog: 21 great ways to stop procrastination and get more done in less time. Check [dit filmje](https://www.ditfilmje.nl).  
5 Lectoraat Studiesucces (2021). Ten tips for less distraction and focus (2021). Inholland: Haarlem.  
6 O'Donoghue, T., & Rabin, M. (1999). Doing it now or later. *American Economic Review*, 89(1), 103-124.  
7 Lectoraat Studiesucces (2021). Ten tips for less distraction and focus (2021). Inholland: Haarlem.

8 Van der Weijden, T., Dijksterhuis, A., & Meurs, T. (2008). The more choice, the more delay: A meta-analysis of the effect of choice on decision making speed. *Journal of Consumer Psychology*, 18(3), 259-268.  
9 Kappe, F.R., & Mazajchik, T. (2022). Be(come) engaged. Inholland: Haarlem.  
10 Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduate students: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931.