

Tanja van Essen
Henri C. Schouwenburg

Uitstel- gedrag

EERSTE
HULP
BIJ



 | LANNOO

Inhoud

Voorwoord 9

1/ Uitstelgedrag, wat is dat? 13

Inleiding 13

Wat stel je uit? 14

Waarom je uitstelgedrag aanpakken zo lastig is 18

2/ Waarom je niet lui bent als je uitstelt 21

Uitstellen, wanneer is dat een probleem? 21

Rationeel en irrationeel uitstelgedrag 29

Uitgestelde taken en kortetermijnverleidingen 31

Definitie van 'uitstelproblemen' 32

3/ Waarom stellen we uit? 37

Uitstellen, waarom doe je dat? 37

De persoon van de uitsteller 43

Zijn uitstellers faalangstig? 45

Het motivatiemodel van chronisch uitstelgedrag 47

4/ Met timemanagement sleutelen aan je motivatie 51

Kom in actie met timemanagementtechnieken 51

Korte- en langetermijndoelen 52

Waar blijft je tijd? 57

Motiveringstechnieken 62

5/ Verander je werkhouding met Rationeel-Emotieve Training 69

Wat is RET? 69

ABC van RET 72

Stap D van het ABC-DE 82

Oefenen met E 88

Wees geduldig met jezelf 89

6/ Leren van succes 91

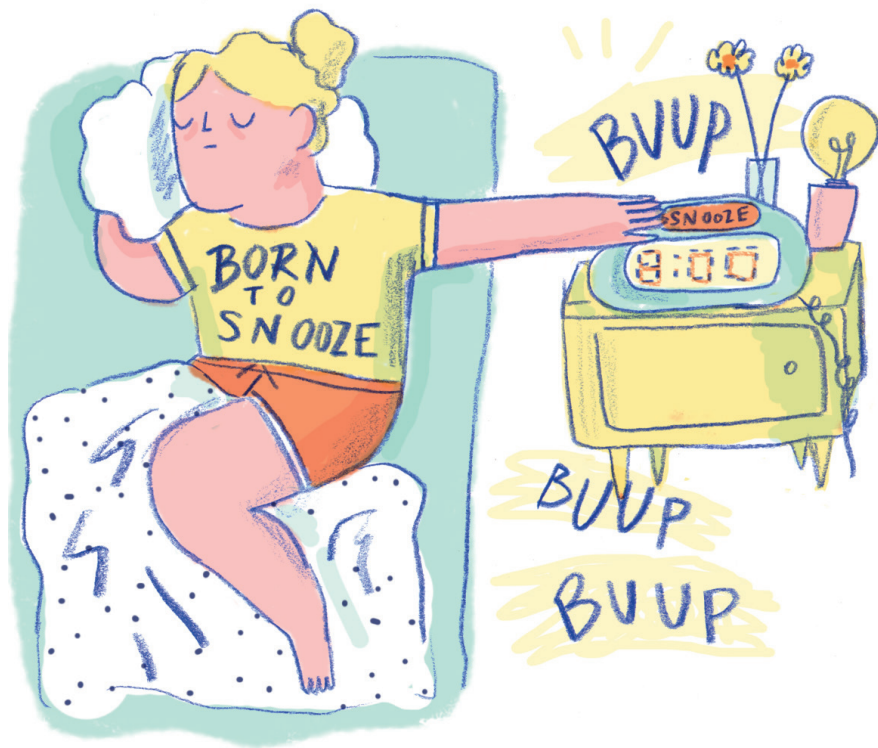
Wat gaat er al goed? 91

Waar richt je je aandacht op? 91

Positieve psychologie 93

Fantasie? 95

Meer lezen 109



Voorwoord

Toen ik in 1994 promoveerde op een dissertatie over uitstelgedrag bij studenten had vrijwel niemand gehoord dat uitstelgedrag een probleem kan zijn. De wat chique term ‘procrastinatie’ kwam al wel voor in het *Kunstwoordenboek* van Petrus Weiland uit 1858, maar daar bleef het lange tijd bij. In Engelstalige landen is *procrastination* daarentegen al eeuwenlang een gewoon woord. Zo laat Charles Dickens in zijn boek *David Copperfield* iemand zeggen: ‘Mijn advies is nooit morgen te doen wat je al vandaag kunt doen. Procrastination is the thief of time.’ Dat spreekwoord had hij niet zelf bedacht. De Engelse dichter Edward Young formuleerde het al in 1745.

**‘Mijn advies is nooit
morgen te doen
wat je al vandaag
kunt doen.’**

Wie tegenwoordig meer wil weten over een bepaald begrip kijkt op Wikipedia. Daar vinden we een artikel over uitstelgedrag dat al gauw verwijst naar het Engelse *procrastination*. Kijken we daar, dan vinden we een grondige behandeling van het uitstelprobleem. En zelfs in het Duits, Frans, Spaans, Portugees, Russisch en Pools zijn er uitgebreide Wikipedia-artikelen over procrastinatie te vinden. En waarschijnlijk ook in andere, niet-westerse talen. Het uitstelprobleem heeft nu dus wereldwijd aandacht gekregen. Dat was bijna vijftientig jaar geleden niet denkbaar.

Dat er tegenwoordig zoveel aandacht is voor het uitstelprobleem heeft waarschijnlijk te maken met het succes van de researchconferentie *Counseling the Procrastinator in Academic Settings*, die ik samen met mijn Canadese collega Clarry Lay in 1999 voor het eerst organiseerde in Toronto, Canada, en die sindsdien om de twee jaar afwisselend in Amerika en in Europa wordt gehouden. Het gelijknamige boek dat in 2004 verscheen bij

de American Psychological Association is nog steeds een richtlijn voor de behandeling van chronische uitstellers.

Een tweede verklaring voor de populariteit van dit onderwerp ligt in het feit dat de laatste jaren zoveel belang wordt gehecht aan prestaties en de daarmee gepaard gaande hoge prestatiedruk. Uitstelgedrag vermindert iemands prestaties aantoonbaar en daarmee zijn marktwaarde. Bovendien kom je door voortdurend uit te stellen nog meer onder druk te staan en neemt de stress toe. De bestrijding van uitstelgedrag is dan ook een prioriteit geworden.

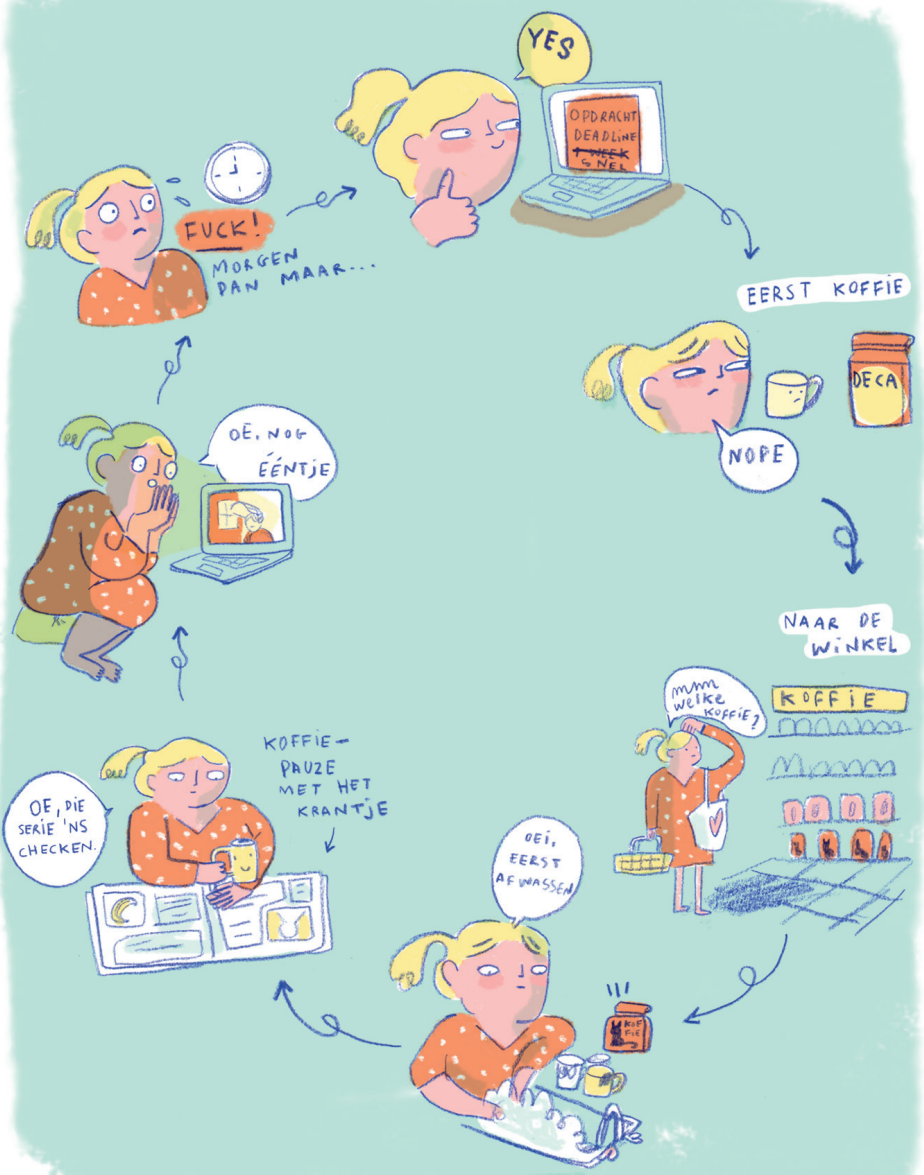
Daarom dit boek. Het geeft je inzicht in de verschillende aspecten van het uitstelprobleem en geeft aan wat je zelf kunt doen om jouw uitstelgedrag te beteugelen. En dat is heel wat! Aan de hand van dit boek leer je je eigen tijdsbesteding beheersen en maak je je een methode eigen om je zelfvertrouwen te ontwikkelen. Zo ga je stap voor stap je uitstelgedrag te lijf. Begin er dan ook vandaag nog aan!

Dr. H.C. Schouwenburg

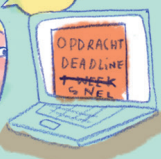


**‘Procrastination
is the thief
of time.’**

— Edward Young



YES



FUCK!

MORGEN DAN MAAR...

EERST KOFFIE



NOPE

OË, NOG EËNTJE



NAAR DE WINKEL



mmm welke koffie?

KOFFIE

KOFFIE-PAUZE MET HET KRANTJE

OË, DIE SERIE 'NS CHECKEN.



OË, EERST AFWASSEN



1/ Uitstelgedrag, wat is dat?

Inleiding

Dit boek gaat over een menselijke gewoonte: uitstellen. Het is bedoeld voor wie meer wil weten over de achtergronden van uitstelgedrag én voor wie iets aan zijn of haar uitstelgedrag wil doen.

Uit onderzoek komt naar voren dat twintig tot negentig procent van de (Amerikaanse) bevolking zegt te ‘procrastineren’ (de Engelse term voor chronisch uitstelgedrag is *procrastination*). Dat is nogal een verschil: één op de vijf of negen op de tien! Preciezer herkent zo’n twintig procent van de algemene (Amerikaanse) bevolking zich in chronisch uitstelgedrag en tachtig tot negentig procent van de studenten in het hoger onderwijs zegt regelmatig uit te stellen.

Iedereen stelt natuurlijk weleens iets uit, maar wanneer wordt uitstelgedrag chronisch en spreken we van een uitstelprobleem? In hoofdstuk 2 maken we een onderscheid tussen ‘gewoon’ uitstelgedrag en problematisch uitstelgedrag. En wat zijn de mogelijke oorzaken van uitstelgedrag? Waarom is uitstellen vaak zo verleidelijk? In hoofdstuk 3 staan deze vragen centraal. Wil je vooral weten wat je allemaal aan je uitstelgedrag kunt doen? Vanaf hoofdstuk 4 bespreken we verschillende technieken die je kunt gebruiken wanneer je iets aan je uitstelgedrag wilt veranderen.

In dit inleidende hoofdstuk presenteren we verschillende gebieden waarop je uitstelgedrag kunt vertonen: je stelt immers niet alle dingen uit! Ook staan we alvast even stil bij de vraag waarom het zo moeilijk is om iets aan je uitstelgedrag te veranderen.

Wat stel je uit?

Albert Ellis, de grondlegger van RET (zie hoofdstuk 5), schreef samen met William Knaus in 1977 een boek over uitstelgedrag. Volgens deze auteurs verschillen mensen niet alleen van elkaar in de mate waarin ze dingen uitstellen, maar ook in de gebieden waarop ze uitstelgedrag vertonen. Waar je in de ene situatie direct aan de slag gaat, blijf je in een andere situatie eindelijk uitstellen. Ellis en Knaus onderscheiden drie verschillende (deels overlappende) gebieden waarop je uitstelgedrag kunt vertonen:

Persoonlijke ontwikkeling

Op dit gebied stel je dingen uit die je zelf erg belangrijk vindt. Het gaat om door jezelf geformuleerde, persoonlijke en realistische doelen. Je wilt bijvoorbeeld een cursus of opleiding volgen, maar schuift dat steeds voor je uit. Je bent al een paar jaar toe aan een volgende stap in je carrière, maar zit nog steeds op je oude werkplek. Of je neemt jezelf ieder jaar weer voor om nu echt met regelmaat naar de sportschool te gaan, wat je keer op keer niet lukt. Wanneer je op dit gebied dingen uitstelt, dan zit je er vooral jezelf mee in de weg. Dat is echt zonde: je besteedt geen constructieve energie aan de doelen die je leven kunnen verrijken, aan wat écht van belang is voor jou.

Joost is tweedejaarsstudent filosofie. Hij heeft slechts een derde van het aantal studiepunten uit zijn eerste jaar binnen. Alhoewel hij zijn studie vreselijk interessant vindt, lukt het hem maar moeilijk om er voldoende tijd aan te besteden. Aan het begin van een semester zijn die tentamens wel heel erg ver weg en zijn uitslapen, facebooken, series kijken en uitgaan veel prettiger en verleidelijker bezigheden. 'Als 's morgens de wekker gaat, denk ik: ik kan nog wel even blijven liggen. Daarna moet ik altijd rustig wakker worden met een kopje koffie. Ik check even mijn e-mail, kijk op sociale media of ga een boodschapje doen, en voor ik het weet is het al middag. Tja, dan denk ik: de halve dag is nu toch al om. En de tentamens zijn nog ver weg, dus ik kan beter morgenvroeg met frisse moed aan het studeren beginnen... Ik ga hier meestal net zo lang mee door tot ik eigenlijk niet genoeg tijd meer heb. Dan sta ik opeens

heel vroeg op en duik ik tot 's avonds laat in mijn boeken. Helaas red ik het meestal net niet meer en haal ik een vijf. Ik baal dan echt vreselijk van mezelf, want ik wil echt graag afstuderen. Ik beloof mezelf ook elke keer opnieuw dat ik het nu écht anders ga doen!

Persoonlijk onderhoud

Dingen die je op dit gebied uitstelt, hebben te maken met allerlei alledaagse klusjes. Je laat bijvoorbeeld eindeloos de afwas staan, glaswerk en oud papier blijven zich maar opstapelen of je verwaarloost je persoonlijke, financiële administratie. Waarschijnlijk gaat een dergelijke manier van uitstellen gepaard met gevoelens van wanorde en chaos. Bovendien ben je met deze klussen onevenredig veel tijd kwijt wanneer je er op een gegeven moment écht niet meer onderuit komt! Als je deze klusjes wel regelmatig zou doen, zou dat je dagelijkse leven behoorlijk vergemakkelijken.

De e-mailbox van Max staat vol ongeopende e-mails. Gretig bekijkt hij de leuke, privé-e-mails. De zakelijke e-mails en facturen laat hij ongeopend staan. Dat kan later nog wel, denkt hij. Het aantal groeit en groeit totdat het echt niet langer kan, en Max met veel pijn en moeite de inmiddels volgelopen mailbox met financiële en administratieve zaken doorwerkt. Max voelt zich vaak onrustig bij deze manier van afhandelen. 'Ik heb te weinig overzicht. Ik ben – als ik eenmaal begin – minstens een paar avonden bezig en ik krijg vaak aanmaningen en herinneringen toegestuurd. Ook overkomt het mij wel dat ik belangrijke e-mails kwijtraak of over het hoofd zie. Ik beloof mezelf altijd plechtig om het nu echt bij te houden, als ik alles eindelijk weer eens bijgewerkt heb. Maar als ik de eerstvolgende factuur binnenkrijg, heb ik nét even geen tijd (bovendien vind ik dan dat ik er niet meteen naar hoeft te kijken). Even wachten kan nog wel...'



Verantwoordelijkheid ten opzichte van anderen

Op dit gebied zit je niet alleen jezelf in de weg met je uitstelgedrag, maar bezorg je je omgeving ook een hoop frustraties. Bijvoorbeeld wanneer je bepaalde deadlines overschrijdt, wanneer je afspraken vergeet of telkens verschuift, of wanneer je keer op keer te laat verschijnt op vergaderingen. Je voelt jezelf waarschijnlijk gefrustreerd over je eigen uitstelgedrag en daarnaast krijg je boze reacties van mensen uit je (werk)omgeving!

Nadia werkt als beleidsmedewerker bij een gemeente. Ze heeft nu al weken beloofd om een rapport te schrijven waarvan de deadline steeds dichterbij komt. 'Eerst dacht ik steeds: het duurt nog wel even voor het af moet zijn. En omdat ik tegen het schrijven opzie, deed ik steeds andere klusjes tussendoor. Nu begint het wel te knagen, en vrees ik dat ik het niet op tijd afkrijg. Het ergste is dat dit me vaker is overkomen en dat mijn collega's steeds kritischer geluiden laten horen. Ze durven nauwelijks meer afspraken met mij te maken.'

In wetenschappelijk onderzoek over uitstelgedrag vinden we vaak een iets andere indeling, namelijk: uitstellen van langetermijntaken, uitstellen van kleine, dagelijkse dingen en uitstellen van beslissingen. Die indeling is ook niet zo gek, want het meeste onderzoek naar uitstelgedrag wordt gedaan onder studenten in het hoger onderwijs. Men spreekt dan van academisch uitstellen of *academic procrastination*. De langetermijntaken die hier een rol spelen, bestaan vaak uit



studeren voor tentamens of het afronden van scripties en werkstukken. Dit zijn taken die lastig kunnen zijn en veel inspanning vergen. Bovendien beslaan ze een langere termijn ('ergens' in de toekomst is de deadline). Ook in werksituaties komen taken voor in de vorm van langlopende projecten waaraan je continu moet werken. Academisch uitstellen kunnen we dus gemakkelijk veralgemenen tot uitstellen van werktaken. We kunnen beide in principe zien als een combinatie van 'uitstellen op het gebied van de persoonlijke ontwikkeling' en 'uitstellen op het gebied van verantwoordelijkheid ten opzichte van anderen'.

Uitstellen van beslissingen of *decisional procrastination* is een ander gezichtspunt, uitgaande van de indeling van Ellis en Knaus. Uit onderzoek blijkt dat dit soort uitstellen eigenlijk iets anders is dan het bekende uitstellen van werk en klusjes. Het lijkt hier eerder te gaan om een gebrek aan slagvaardigheid of om een teveel aan 'twijfelzucht'. We spreken hier eerder van een bepaald soort persoonlijkheid dan van een lastige gewoonte. In het vervolg van dit boek zullen we ons dan ook verder niet met dit soort uitstelgedrag bezighouden.

Past jouw neiging tot uitstellen binnen een of meer van de beschreven gebieden? Wanneer je daar goed mee kunt leven, is er niet zoveel aan de hand. Uitstelgedrag is immers normaal en menselijk. Je bent niet lui of slecht als je uitstelgedrag vertoont. Wanneer we uitstellen zijn we kennelijk gemotiveerder voor andere dingen dan de dingen die op dat moment voorrang (zouden moeten) krijgen. Sommige mensen stellen heel vaak dingen uit en lijken daar geen enkele last van te hebben (hoewel hun omgeving daar natuurlijk anders over kan denken). Sommigen geven zelfs aan dat uitstellen voor hen dé manier is om het werk efficiënt aan te pakken. Denk jij er ook zo over, dan is er geen reden om verandering in je gedrag aan te brengen. Vind je het echter wél vervelend dat je dingen telkens weer op het laatste moment laat aankomen, en heb je het gevoel dat je 'gevangen' zit in je uitstelgewoonte? Dan is dit boek voor jou bedoeld.

Waarom je uitstelgedrag aanpakken zo lastig is

Je uitstelgedrag aanpakken heeft iets paradoxaals: je moet hard werken aan je neiging om niet hard genoeg te werken! Kan dat eigenlijk wel? Of ben je nu eenmaal een uitsteller?

In dit boek staat het aanpakken van je uitstelneiging centraal. Dat impliceert dat het in onze optiek mogelijk is om iets aan je uitstelneiging te doen. Voor ons geldt niet: je bent nu eenmaal een uitsteller. We zien uitstelgedrag als een aangeleerde gewoonte. Kennelijk heb je jezelf in het verleden een manier van werken aangeleerd die je op de een of andere manier iets opleverde. Door (waarschijnlijk vervelende) dingen voor je uit te schuiven, hoefde je dat vervelende werk op den duur misschien helemaal niet meer te doen. Van uitstel kwam afstel! En in plaats daarvan heb je hoogstwaarschijnlijk leukere dingen met je tijd gedaan. Zo heb je geleerd dat uitstelgedrag loont, en zo kan uitstellen gemakkelijk een aangeleerde gewoonte zijn geworden.

Waarschijnlijk wegen op dit moment de voordelen van je uitstelgedrag niet langer op tegen de nadelen (je wilt nu immers iets aan je uitstelneiging doen). Het goede nieuws is dat wat je hebt aangeleerd ook weer valt af te leren. Maar het afleren van gewoontes blijkt vaak lastig. Het is vergelijkbaar met afvallen of stoppen met roken: het aanpakken van je uitstelgedrag zal niet meevallen. Hoe goed je het ook bedoelt, zeker in het begin zal het heel verleidelijk zijn om terug te grijpen naar je oude (uitstel)gewoonte.

Uitstellen aanpakken is lastig, maar mogelijk. We hopen je met de verschillende invalshoeken en technieken in dit boek een eind op weg te kunnen helpen. Ook wanneer je besluit om niets met de tips en adviezen in dit boek te doen, hopen we dat alleen al het besef dat uitstelgedrag niet abnormaal is en van alle tijden, een troostrijke gedachte is!

2/ Waarom je niet lui bent als je uitstelt

Uitstellen, wanneer is dat een probleem?

Vroeger was het vrij duidelijk: er waren ‘werkers’ en ‘luiards’. Als je uitstelgedrag vertoonde, dan was je een luiard en lui zijn was ‘zondig’. Je had per definitie een probleem. Tegenwoordig kijken we daar genuanceerder tegen aan. We maken nu een onderscheid tussen uitstelgedrag en luiheid. Bovendien hoeft uitstelgedrag niet altijd een probleem te zijn. In dit hoofdstuk willen we de begrippen ‘luiheid’, ‘uitstelgedrag’ en ‘uitstelproblemen’ nader definiëren. Aan het einde van dit hoofdstuk presenteren we vervolgens een definitie van ‘uitstelproblemen’. Bovendien kun je aan de hand van een uitsteltest je eigen uitstelgedrag in kaart brengen.

Uitstellen én luiheid: vroeger

Het paradoxale van uitstelgedrag – waarom doen mensen niet ‘gewoon’ wat ze willen doen? – heeft psychologen en filosofen door de eeuwen heen gefascineerd. Zo belichtten de Griekse filosofen Euripides en Plato al rond 400 voor Christus de merkwaardige paradox van uitstelgedrag. Meestal had men eenzelfde soort antwoord op het waarom van uitstelgedrag: mensen schuiven dingen voor zich uit omdat ze ‘lui’ zijn. Aristoteles bijvoorbeeld, zag de oorsprong van uitstelproblemen in de karaktertrek *akrasia* of ‘wilswakte’. Daarna heeft de filosofie zich, vooral gedurende de twintigste eeuw, steeds weer beziggehouden met de definitie en aard van ‘wilswakte’. Ook schrijvers klagen al eeuwenlang in brieven en romans over uitstelgedrag: ze beschrijven ‘luiards’ of belichten hun eigen onvermogen om aan de zichzelf opgelegde taak te werken. De Russische schrijver Gontsjarov

wijdt zelfs een hele roman aan een luiaard: Oblomov. En Proust observeert bij zichzelf: ‘Omdat mijn besluit om te schrijven vaststond en omdat mijn goede voornemens zich binnen vierentwintig uur gemakkelijk zouden realiseren, was het beter om niet een avond waarop ik minder goed in de stemming was voor het begin uit te kiezen (...). Toen ook de volgende dag verstreken was, hadden mijn luiheid en mijn moeizame strijd tegen innerlijke weerstanden gewoon weer vierentwintig uur langer geduurd.’

De Franse psycholoog Binet, uitvinder van de intelligentietest, zette begin 1900 zijn vraagtekens bij verklaringen als ‘luiheid’ en ‘wilswakte’. Hij onderzocht een grote groep leerlingen binnen het onderwijs die als ‘lui’ werden bestempeld omdat ze uitstelgedrag vertoonden, en wilde erachter komen waaruit die ‘luiheid’ dan precies zou bestaan. Op grond van zijn onderzoeken kwam Binet tot twee verschillende soorten luiheid.

Gelegenheidsluiheid (*paresse d'occasion*)

Dit soort ‘luiheid’ is volgens Binet het resultaat van bepaalde omstandigheden. In zijn onderzoek waren dit leerlingen die bijvoorbeeld waren ontmoedigd door een slecht cijfer of door negatieve adviezen van medeleerlingen. Het gaat om een (tijdelijke) inzinking van werklust, waardoor leerlingen uitstelgedrag vertonen.

Aangeboren luiheid (*paresse de naissance*)

Hierbij gaat het volgens Binet om een gebrek aan initiatief. Het zijn de leerlingen die met weinig plezier werken en die zich laks of besluiteloos gedragen. Misschien lijkt dit wel het meest op de term ‘wilswakte’ of op de ‘zondige’ karaktertrek ‘luiheid’. Dit type luiheid komt echter verrassend zelden voor. Op grond van zijn onderzoek schat Binet de frequentie op slechts twee procent van alle leerlingen!

Uitstelgedrag komt volgens Binet dus meestal door (een tijdelijk) motivatieverlies. Slechts heel zelden is luiheid (of ‘laksheid’) als karaktereigenschap de veroorzaker van uitstelgedrag.

Uitstellen óf luiheid: nu

Binet zette de begrippen 'luiheid' en 'uitstelgedrag' al in een ander licht. Niet langer is uitstellen het gevolg van een 'zondige' karaktereigenschap, veel eerder lijkt het te gaan om een (tijdelijke) 'motivatiedip'. Als we nu verder kijken naar de relatie tussen uitstelgedrag en 'luiheid', dan kun je onderzoeken wat er precies gebeurt vanaf het moment dat je een bepaald project aanneemt (of vanaf het moment dat je een bepaalde opdracht krijgt). Vanaf dat moment heb je een bepaalde hoeveelheid tijd beschikbaar voor die opdracht of dat project. We onderscheiden in die periode tot aan de deadline een aantal belangrijke momenten:

- A** het moment waarop je het werk of een project aanneemt;
- B** het optimale moment om aan het project te beginnen (afhankelijk van de moeilijkheid van het project en afhankelijk van je ervaring en capaciteiten);
- C** het moment waarop je besluit om te beginnen;
- D** het moment waarop je daadwerkelijk aan het project begint;
- E** het moment waarop het werk of het project af moet zijn (de deadline).

In principe heb je het hele traject van A tot E tot je beschikking om aan het project te werken, maar in de praktijk blijkt dat mensen vaak eerst een tijd niets doen.

Lui (lang traject A-C)

Weet je dat er een project moet worden uitgevoerd (A), maar duurt het dan vaak nog lang voordat je daadwerkelijk besluit om aan de slag te gaan (C)? Dan hebben we het niet over uitstelgedrag, maar over 'traag op gang komen'. We zouden kunnen zeggen dat je je lui of laks gedraagt. Maar we kunnen net zo goed zeggen dat je efficiënt, handig of (te) optimistisch te werk gaat (afhankelijk van de aard van het project).

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving: Studio Lannoo (Nele Reyniers)

Illustraties: Nanoe Carremans

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018 en Tanja van Essen & Henri Schouwenburg
D/2018/45/574 – ISBN 978 94 014 5386 8 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.