

Uitstelgedrag kun je afleren

13 oktober 2009 / Ivo van Woerden

'Ik heb drie weken lang niets op mijn werk gedaan en morgen is mijn deadline', zegt Annemarie van Dijk (27, pseudoniem). Ze kijkt schuld bewust. Annemarie werkt bij een uitgeverij en heeft de gewoonte haar werk voor zich uit te schuiven. Ze vertoont uitstelgedrag – met een leenwoord procrastineren genoemd.



Bijna iedereen stelt wel eens klusjes uit Foto: Morguefile

Van Dijk vult haar tijd met het lezen van nieuws- en humorsites en voor ze het weet is haar werkdag voorbij. 'Het ergste vind ik dat ik weet dat ik van uitstellen niet gelukkig word, maar dat ik het toch niet voor elkaar krijg om mijn werk te gaan doen.'

Volgens onderzoek uit 2007 van econoom Piers Steel van de Universiteit van Calgary procrastineert 15 tot 20 procent van de volwassenen. Het gaat hier om mensen die weten dat ze bepaalde vervelende zaken beter gelijk af kunnen maken, maar dat toch niet doen. Onder studenten stelt zelfs 80 tot 95 procent hun werk uit. Steels onderzoek werd in december aangehaald in het wetenschappelijke tijdschrift Scientific American.

Boeiend

'We stellen dingen uit die niet zo sappig, leuk of boeiend zijn om te doen', zegt de Groningse persoonlijkheidspsychologe Tanja van Essen die samen met Henri Schouwenburg het boekje [Doe Het Vandaag!](#) schreef. 'We laten ons liever verleiden tot leukere bezigheden die op korte termijn gedaan kunnen worden. Dat zit in onze aard. Je stelt uit omdat het weleens vervelend, langdurig of saai kan zijn als je aan een klus begint.'

Andere redenen zijn volgens haar dat iemand vooraf denkt dat het werk te moeilijk is of er zelf niet geschikt voor is. Van Essen: 'Hoe groot je de kans van slagen acht speelt een rol.'

Uitstelgedrag is volgens de psychologe deels aangeleerd. 'Het sluipt er vanzelf in. Je denkt: even 5 minuten op internet surfen. Dat doe ik zelf ook. Voor ik het weet, ben ik twee uur verder.'

Het klinkt Annemarie van Dijk maar al te bekend in de oren. 'Ik e-mail vaak met een vriend van me. We houden dan twee mailtjes in de lucht. Als ik de een verstuur komt een reactie op de ander alweer binnen. We geven elkaar zelfs opdrachten als 'zoek mensen met vieze namen op LinkedIn' en soms ga ik urenlang Wikipedia-pagina's lezen over gekke onderwerpen als seriemoordenaars.'

Erfelijk

De reden van Van Dijks uitstelgedrag, is dat ze haar werk simpelweg niet leuk vindt. 'Maar het is crisis, dus een andere baan vinden is moeilijk.' Haar uitstelgedrag is volgens haar erfelijk. 'Mijn vader doet het ook. Het heeft voor mij met [perfectionisme](#) te maken. Als ik iets belangrijks af moet hebben, wil ik dat het in één keer perfect is. Dan stel ik het maar uit, omdat ik niet weet of me dat gaat lukken.'

Toch is het goed om te beseffen dat uitstellen soms wel degelijk zin heeft, anders zou niemand het doen. In haar boek schrijft Van Essen dat van uitstel soms echt afstel komt. Iemand anders neemt bijvoorbeeld die vervelende klus over. Daarna heeft de uitsteller zijn of haar zin: de werktijd is in leukere dingen gestopt én het rotwerk hoeft niet alsnog gedaan te worden. Maar volgens Van Essen wordt er met procrastineren ook een nieuw probleem gecreëerd. 'Je zit er de hele tijd tegen aan te hikken dat je die vervelende klus moet doen: je gaat je er slecht bij voelen.'

Uitstellers moeten als het ware hun frustratietolerantie leren verhogen. Van Essen: 'Je hoeft niet op inspiratie of zin te wachten voordat je kunt beginnen. Als je alleen maar dingen doet die op de korte termijn bevredigend zijn, dan mis je doel en zin in je leven.'

Soms moet je op korte termijn even doorzetten om daarna op de lange termijn voldoening te kunnen ervaren. Andersom is het ook niet goed: als je alleen maar verstandige dingen doet die op de lange termijn goed uitpakken, dan mis

OPLOSSINGEN

Hoe maak ik een einde aan mijn uitstelgedrag?

Maak afspraken met jezelf: waar kies je voor, wat ga je op een dag doen? Welke consequenties heeft het als je iets laat versloffen?

Wees reëel: je kunt in een dag niet gelijk een heel project afmaken. Kleinere subdoelen zijn wel haalbaar om af te maken, zoals bijvoorbeeld tien mensen bellen, een brief lezen en een antwoord schrijven.

Beloon jezelf met iets dat niet gelijk meer uitstelgedrag uitlokt. Dus als je die brief hebt geschreven en je jezelf belooft met 'e-mail checken' blijf dan niet hangen op internet. Is dit toch je gekozen beloning, denk dan aan een optie in de instellingen van Gmail: de e-mail addict die om de zoveel tijd meldt dat het tijd is om te

je veel plezier en pret in het hier en nu. Je moet dus op zoek gaan naar de balans.'

Doelen stellen

Van Dijk begrijpt dat allemaal wel, maar krijgt het toch niet voor elkaar. Van Essen weet raad: 'Duidelijke doelen stellen helpt. Dus doelen die helder zijn geformuleerd, die meetbaar, realistisch en tijdsgeboden zijn. Hoe concreter je weet wat je wilt gaan doen op een dag, hoe groter de kans dat je ermee aan de slag gaat. Een groot project in kleinere stappen opdelen helpt.'

Het zou schelen als vervelend werk direct iets oplevert. 'Als ik iedere dag zou worden uitbetaald naar het werk dat ik had geleverd, zou ik er denk ik anders mee omgaan', zegt Annemarie. Ze geeft zichzelf af en toe al beloningen. 'Eerst iets vervelends doen en dan mag ik daarna mijn e-mail openen. Als het lukt om de rotklusjes af te maken, krijg ik eigenlijk de ultieme beloning: dan voel ik me de rest van de dag goed.' ?