



## Goede Voornemens vs. Uitstelgedrag, welke van de twee gaat dit jaar winnen?

**Deze column behandelt maandelijks praktische dilemma's rond het thema Organiseren; thuis en op de werkplek. Al velen doen er hun voordeel mee. Lees voortaan elke eerste vrijdag van maand de column van OrganieQ in Het Eilanden Nieuws, of schrijf je gratis in voor de e-mailnieuwsbrief van OrganieQ op [www.organieq.nl](http://www.organieq.nl), zodat je deze handige tips nooit meer mist! Heel simpel: even je e-mailadres invullen bij de tab Nieuwsbrief op de website.**

Nu het nieuwe jaar een paar dagen oud is, wordt het tijd de goede voornemens van dit jaar om te zetten in daden. Waarschijnlijk zijn er veel lezers die beseffen dat dáár vaak de schoen wringt: goede voornemens genoeg, maar elk jaar mislukt het weer om tot daadwerkelijk actie te komen. Wat is dat? Waarom willen we wel, maar doen we niet?

Vaak komt dit omdat we last hebben van Uitstelgedrag. Uitstelgedrag vormt een stevige barrière tussen goede voornemens en wezenlijke gedragsverandering. Het is dus belangrijk te weten wat uitstelgedrag is en hoe uitstelgedrag ontstaat, want daar ligt dus de sleutel tot daadwerkelijke verandering!

Uitstelgedrag is niet per definitie slecht, er bestaat ook positief uitstelgedrag. Als je bijvoorbeeld prioriteiten stelt, kies je ervoor om bepaalde zaken uit te stellen, zodat de dingen die écht moeten gebeuren, ook daadwerkelijk gedaan worden. In het Engels zijn er meerdere woorden voor uitstellen, o.a. to delay (=bewust uitstellen) en to procrastinate (=irrationeel uitstellen). Irrationeel uitstelgedrag zorgt ervoor dat je op den duur slechter af bent; je krijgt last van stress, een druk hoofd, een onrustig (schuldgevoel) en je levert minder kwaliteit.

Deze column handelt verder over irrationeel uitstelgedrag. Hierover is veel te vertellen, het brein zit inventief in elkaar. Irrationeel uitstelgedrag speelt zich af in het deel van de hersenen dat intuïtief reageert, als vanzelf, het is je eerste impuls. Daarom is het belangrijk om bij uitstelgedrag bewust ook je rationele deel van je hersenen in te schakelen: denk bewust na, weeg af en sta stil en onderdruk je eerste impuls. Op korte termijn heb je nl. een hekel aan wat er gedaan moet worden, maar op de langere termijn heb je spijt dat je het niet gedaan hebt.

Bedenk daarom als je uitstelgedrag bij jezelf ontdekt: Waarom stel ik uit? Is dat

omdat je nog niet genoeg info hebt, of omdat je ergens geen goed gevoel over hebt, of omdat je denkt dat je het niet kan, of omdat het je helemaal niet interesseert, of zie je tegen de enorme grote hoeveelheid werk op? Er zijn duizenden redenen voor uitstelgedrag. Zoek naar de reden achter jouw uitstelgedrag, dan weet je waarom je zaken uitstelt en dán kun je op zoek naar de remedie.

Uitstelgedrag is dus eigenlijk een heel mooi signaal! Wees mild, veroordeel je uitstelgedrag niet, maar zoek naar de oorzaak achter je uitstelgedrag. Observeer jezelf eens en leer ervan.

### Enkele voorbeelden:

Als je vaak uitstelt, omdat je tegen de grote klus opziet, hak die grote klus dan eens in tien, desnoods twintig te behappen klusjes en begin dan bij klusje 1. Je zult zien dat het gereedkomen van klusje 1 je positieve energie geeft om aan klusje 2 te beginnen. En voor je het weet, heb je die grote berg, waar je zo tegenop zag, helemaal klein! Als je vaak uitstelt, omdat je helemaal geen zin hebt in die klus, moet je jezelf eens afvragen waarom jij die klus van jezelf moet doen. Vaak leggen we onszelf allerlei eisen en taken op, die van niemand anders moeten. Vaak kunnen dingen ook anders. Wees eens creatief; hoe kun je hetzelfde bereiken, zonder dat je die vervelende klus hoeft uit te voeren. Je kunt ook last hebben van uitstelgedrag, omdat je vindt dat je altijd voor een ander klaar moet staan. Je eigen klussen worden dan altijd uitgesteld, omdat anderen bij jou voorgaan. In dit geval is uitstelgedrag een signaal dat je niet voldoende voor jezelf zorgt of voor jezelf opkomt. En het laatste voorbeeld: Wanneer iets nooit goed genoeg is, en dit belemmert je tot het komen van daadwerkelijke actie, is uitstelgedrag voor jou een grote rem, die veroorzaakt wordt door perfectionisme. Ook een belangrijk signaal om over na te denken en mee aan de slag te gaan.

Ik wens alle lezers toe dat uitstelgedrag niet langer een dilemma zal zijn in het behalen van doelen, maar werkt als een mooi signaal, waarvan je veel kunt leren en dat je uiteindelijk brengt bij de uitvoering van je goede voornemens, zowel in de zakelijke als particuliere sfeer.

*Neem eens een kijkje op [www.organieq.nl](http://www.organieq.nl) en ontdek wat ik voor je kan betekenen, zowel zakelijk als particulier. Op de website vind je ook eerder in Het Eilanden Nieuws verschenen columns.*