

## Inhoudsopgave

<b>Een nieuw begin.....</b>	<b>2</b>
<b>Week 1 Eieren, worst en tomaten .....</b>	<b>3</b>
Opdracht Eierwekker.....	3
Opdracht Pomodori .....	4
<b>Week 2 Zet NU door .....</b>	<b>5</b>
Opdracht Spiegeltje, spiegeltje aan de wand .....	5
Opdracht Wakker Brein .....	6
Opdracht Denk Rood.....	6
<b>Week 3 Aan de Dope .....</b>	<b>7</b>
Opdracht Spiegeltje, spiegeltje aan de wand .....	7
Opdracht Valse Schijn .....	8
Opdracht Neem de Tienminutenweg.....	8
<b>Week 4 Be Happy! .....</b>	<b>9</b>
Opdracht Spiegeltje, spiegeltje aan de wand .....	9
Opdracht Wees lief voor jezelf.....	9
<b>Week 5 Oefening baart Wilskracht.....</b>	<b>10</b>
Opdracht Spiegeltje, spiegeltje aan de wand .....	10
Opdracht Fout = ook Goed.....	10
Opdracht Tot slot.....	11

## Een nieuw begin

Je hebt bergen (huis)werk of een klus liggen waar je al weken tegenaan hikt en bent vast van plan om er nu toch echt aan te beginnen. Alles in je wil niets liever dan een streep zetten onder het verrichte werk en trots zijn op wat je bereikt hebt. Toch zijn er elke dag redenen of omstandigheden die je ervan weerhouden dit doel te bereiken. In [Hoe schrijf ik een boekverslag?](#) lees je hoe dit ongeveer kan gaan.

Je kunt je niet concentreren en / of duizend-en-één andere zaken lijken je meer te boeien of makkelijker aan te pakken dan datgene wat je je voorgenomen had op het moment dat je eraan wilt beginnen.

Dus stel je de klus maar weer uit. Vandaag is het niet gelukt, maar morgen...! Morgen wordt alles anders. Dan zorg je ervoor dat je vol goede moed de klus zal klaren.

Totdat 'morgen' voorbij is en je je beschaamd en schuldig steeds meer zorgen maakt over al het (huis)werk dat nu in nog minder tijd gedaan moet worden.

Herken je dit? Welkom dan bij de groep Uitstellers. Je bent niet alleen. Veel mensen koesteren goede voornemens en zien deze in rook opgaan. Zoals het spreekwoord zegt: De geest is gewillig, maar het vlees is zwak.



In deze training gaan we niet graven naar de oorzaken van je uitstelgedrag, maar je helpen er vanaf te komen. We gaan je met concrete opdrachten aan het werk zetten.



Daarnaast geven we je inzicht in de processen die zich afspelen in je lichaam en brein die je wilskracht en doorzettingsvermogen al dan niet ondermijnen. En natuurlijk hoe je hier het beste mee kunt omgaan.

Vijf weken is al wat je nodig hebt, veel plezier!

## Week 1 Eieren, worst en tomaten

*Begin en de hersenen warmen vanzelf op.*

[Goethe \(1749-1822\)](#)

Uitstelgedrag veranderen is echt niet moeilijk. Daarom hier meteen je eerste opdracht. Lees niet verder totdat je deze gedaan hebt!

### Opdracht Eierwekker

- Nodig: een eierwekker en een **piepklein** klusje wat je al tijden uitstelt. Dit hoeft niet gerelateerd te zijn aan je studie, werk of anderszins.
- Ga liefst **NU**, maar in ieder geval **VANDAAG** nog, **MAXIMAAL 5 of 10 minuten** aan de slag met dit klusje wat je al tijden uitstelt. Stel je eierwekker (of timer op je mobiel) in op 5 of 10 minuten.
- Als de wekker afloopt stop je en plan je de volgende keer in dat je er mee verder gaat. Of met een nieuw klusje, als deze al meteen geklaard is!

*En, had Goethe gelijk? Had je zin om door te gaan toen de wekker afliep? Voel je je fijn, trots, tevreden, dat je überhaupt begonnen bent? Gefeliciteerd, je kunt door naar de volgende stap!*



De fysiologische mechanismen die onze alertheid regelen, liggen grotendeels in de hersenstam. Deze mechanismen worden samen ook wel RAS, of Reticulair Activatie Systeem genoemd. Dit mechanisme helpt ons letten op wat belangrijk is. Als je erover denkt een nieuwe auto van een bepaald merk te kopen, dikke kans dat je er opeens een heleboel van ziet rondrijden. In een huis vol visite zijn de ouders meestal de eersten en vaak ook de enigen die de baby in zijn slaapkamer horen huilen. Van dit superefficiënte systeem kun je dus dankbaar gebruik maken. Door concrete, haalbare doelen te stellen.

Niemand kan een hele salamiworst in 1 keer op. De meeste mensen eten een paar plakjes tegelijk.



## Opdracht Pomodori

Oefen deze week met de [Pomodoro](#) techniek.



Kies een grotere uitstelklus. Kies een tijdsduur die voor jou goed voelt, dus korter mag ook, maar nooit langer dan 25 minuten.

1. Besluit wat je gaat doen
2. Stel de kookwekker in op 25 minuten
3. Werk aan de gekozen klus tot de wekker gaat
4. Neem een korte pauze
5. Elke vierde "pomodoro" neem je een langere pauze (tussen de 15 en 30 minuten)

### Tips

Bij Stap 2 - Je kunt de timer van je mobiel gebruiken, of de speciale [time-timerapp](#) of [pomodoro-app](#) op je telefoon installeren.

Bij Stap 3 - Werk onverstoord aan je taak tot de wekker rinkelt. Word je tussentijds afgeleid door gedachten of impulsen die niets met de taak te maken hebben? Of is er een externe onderbreking? Turf een streepje achter de taak op het lijstje, of (als je bang bent iets belangrijks te vergeten) schrijf een trefwoord onderaan de lijst. Dit is wellicht een nieuwe taak, maar niet voor nu!

*Onthoud je meest voorkomende 'afleiders' of schrijf ze op. Hier gaan we de volgende keer mee aan de slag!*

Bij Stap 4 - Of de taak klaar is of niet, als de wekker gaat pauzeer je 5 minuten. Sta op, beweeg wat, neem iets te drinken als je wilt en doe iets wat jou ontspant. Maar: ook weer niet langer dan 5 minuten.

Meer weten over	
<a href="#">Geheugen</a>	Toets als zoekterm "geheugen" in voor recente onderzoeksresultaten.
<a href="#">De hersenen</a>	Website van de Hersenstichting

## Week 2 Zet NU door



### Opdracht Spiegeltje, spiegeltje aan de wand ...

- Evalueer de resultaten van Week 1. Hoe bevielen de technieken en tips? Lukte het deze toe te passen? Geef jezelf een schouderklopje voor elke minuut dat het je gelukt is iets aan te pakken wat je eerder uitstelde.
- Iedereen is uniek. Voel je vrij om de technieken uit week 1 (op onderdelen) aan te passen naar behoefte. Voer je tijd voor de uitstelklus per keer op. Al is het maar 1 minuut meer.

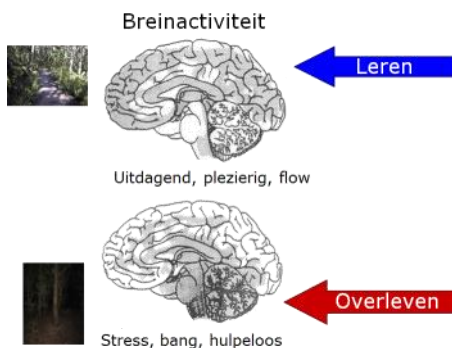
De eerste stap op weg naar verandering van gedrag is altijd bewustwording. Daarmee bereik je vaak al 30% verandering.



Uitstelgedrag vertonen we natuurlijk alleen met klussen waar "iets mee is". We vinden het om wat voor reden dan ook niet leuk, of we vinden het te moeilijk.

Als we denken aan zo'n klus, dan gaat een seintje naar de amygdala, de 'alarmcentrale' in je brein. Deze stuurt boodschappen naar andere delen van je lijf en hersenen. Adrenaline komt vrij, spieren spannen zich, de werking van de prefrontale cortex (het rationele brein) wordt onderdrukt. Je lichaam reageert met een vecht-vluchtreactie, net als wanneer je stress voelt. Alle vezels in je lijf schreeuwen je als het ware toe: ga hier weg, ga wat leukers doen!

Alle brein-energie centraliseert zich in het onderste deel van de hersenen, waardoor je 'verstandige ik' (ik wil doorgaan) weinig te zeggen heeft.



### Tip: Van Overleven naar Leren & Leven

Een manier om je hersenen weer in de leer- of werkstand te zetten is je concentreren op een rustige buikademhaling en denken aan *waarom* je datgene waar je mee bezig was ook alweer wilde doen.

### Opdracht Wakker Brein

- Richt je aandacht 's ochtends bij het wakker worden of vlak voordat je begint aan je klus op jouw lange termijndoelen.
- Bedenk waarom je dat wilt doen. Visualiseer hoe je daarmee bezig bent.

### Opdracht Denk Rood



- Welke verleidingen zorgen er meestal voor dat jij taken uitstelt? Even nog je vrienden bellen, Twitter lezen, gamen of wat dan ook? Nu je je daarvan bewust bent, is het makkelijker ze te herkennen. Merk je dat de gedachte aan een verleiding opkomt, visualiseer dan een rood stoplicht en zeg dan 'Stop!' tegen jezelf. Concentreer je op je ademhaling. Surf-the-urge; accepteer de hunkering en ervaar hoe dit voelt. Neem afstand, denk na over wat je verstandige ik wil doen en waarom. En ga verder met de taak.
- Denk van tevoren met jezelf mee. Stel je voor dat je straks op het punt staat een taak uit te stellen, wat zou je dan kunnen doen? Het helpt om door te zetten, als je hier alvast een plannetje voor hebt gemaakt.
- Ook kun je het jezelf gemakkelijker maken door de jou storende afleiders zoveel mogelijk 'uit te schakelen'. Als je gewend bent steeds naar de koelkast te lopen voor een drankje; zet een fles water op je bureau voordat je aan de slag gaat. Laat je je steeds afleiden door een speelse hond? Zorg dat deze in een andere ruimte is als je bezig bent. Moeite om van je telefoon af te blijven? Zet 'm op stil en leg 'm op een andere verdieping.

Meer weten over	Omschrijving
<a href="#">Fruit of toch Cake?</a>	Onderzoek naar impulsief consumentgedrag. Welke factoren de impulsiviteit vergroten en verkleinen
<a href="#">6 Ademhalingsoefeningen</a>	Ontspannen door krachtige ademhalingsmethoden
<a href="#">Wilskracht</a>	Toets als zoekterm "wilskracht" in voor recente onderzoeksresultaten.

## Week 3 Aan de Dope

### Opdracht Spiegeltje, spiegeltje aan de wand ...

Zie hiervoor week 2. Doel is voor jezelf te reflecteren op de resultaten en bij te stellen waar nodig. Of nieuwe doelen te stellen.



Maar weinig mensen houden **niet** van chocola. Ben jij net als zij een liefhebber van chocola, dan zit je wellicht nu te watertanden van verlangen naar chocola. Gek toch, daarvoor dacht je nog niet eens aan chocola?



Zodra er een positieve trigger voorbijkomt als deze zin hierboven, begint je brein met afgeven van **dopamine en krijg je het gevoel van "verlangen naar"**. Dopamine zorgt er onder meer voor dat je brein de aandacht gaat richten op het vervullen van dat verlangen. Tegelijkertijd wordt er een signaal naar het stresscentrum gestuurd. Dit veroorzaakt onrust. Vandaar dat je, als je ergens naar verlangt, een zekere opwindning voelt. Deze onrust vermindert de werking van het rationele denken, zoals je de vorige keer hebt kunnen lezen.

Allerlei 'genotzaken' zoals technische hebbedingen, roken, games, eten, Twitter, enzovoorts triggeren de dopamine producerende neuronen. Dit primitieve motivatiesysteem zet mensen aan tot actie. Het is als het ware een 'belofte op geluk' maar zorgt niet voor het daadwerkelijke geluksgevoel zelf.

Echte ontstressers zijn: bewegen, sporten, bidden of een religieuze dienst bijwonen, lezen, naar muziek luisteren, gemasseerd worden, mediteren, yoga beoefenen, samen zijn met familie of vrienden en een creatieve hobby beoefenen.

Hierbij komt geen dopamine vrij, maar chemische stoffen die de stemming verbeteren, zoals serotonine, GABA en oxytocine. Deze verminderen de stresshormonen en stressreactie van de hersenen. Hoewel minder opwindend, hebben ze een groot positief effect op onze stemming.

Dit effect onderschatten we op het moment dat het brein (onder invloed van dopamine en stresshormonen) in gespannen toestand verkeert. Op zo'n moment denk je –onterecht- dat gokken, roken, drinken, tv kijken, maar ook je (huis)werk uitstellen je gelukkig zal maken.

### Opdracht Valse Schijn

- Test de belofte van een beloning eens. Geef heel bewust toe aan een verleiding waarvan je verwacht dat je je beter zult voelen, bijvoorbeeld tv kijken terwijl je eigenlijk zou ... (vul zelf in).
- Ervaar wat dit met je stemming doet. Voel je je werkelijk zoals je (voor het toegeven) verwacht had? Of niet helemaal, of helemaal niet? Ontdek het verschil.
- Hoe voel je je na afloop? Voel je je schuldig? Heb je spijt?



### Opdracht Neem de Tienminutenweg

- Pas de 10-minutenregel toe. Geef niet direct toe aan een verleiding, ga iets anders doen en bekijk na 10 minuten opnieuw of je werkelijk vindt dat je moet toegeven. In veel gevallen is je behoefte dan drastisch afgenomen. Zo je het je na 10 minuten nog herinnert dat je die behoefte had! Denk maar aan de chocolade-dope!
- Probeer of je je de klus kunt combineren met iets wat bij jou gelukstoffen vrijmaakt. Bijvoorbeeld doen in een cafeetje met een cappuccino erbij. Of met je favoriete muziek op de achtergrond. Of klus of leer samen met anderen.
- Het werkt wilskracht bevorderend als je anderen inlicht over jouw doelen. Als je collega's, vrienden en / of familie weten dat je een uitstelklus volgende week af zult hebben, zal het gemakkelijker zijn dit na te komen.

Meer weten over	Omschrijving
<a href="#">Hoeveel zelfbeheersing hebt u?</a>	Test van Psychologie Magazine (duurt 4 minuten)



## Week 4 Be Happy!

### Opdracht Spiegeltje, spiegeltje aan de wand ...

Zie hiervoor week 2. Doel is voor jezelf te reflecteren op de resultaten en bij te stellen waar nodig. Of nieuwe doelen te stellen.



Ooit wel eens gehoord van het What-the-hell-effect? Dit is de vicieuze cirkel van toegeven aan een slechte gewoonte, hiervan spijt hebben om vervolgens weer toe te geven. De term is bedacht door dieetonderzoekers, omdat dit gedragspatroon vaak voorkomt bij mensen die proberen af te vallen. De zelfkritiek veroorzaakt stress in het brein. We hebben gezien wat stress doet met de hersenen. En met wilskracht!

Beter helpt het wanneer je toch de klus hebt uitgesteld om jezelf te vergeven. En jezelf toe te spreken en aan te moedigen zoals een goede vriend(in) zou doen. Wat ook kan helpen is een rolmodel in gedachten nemen; iemand die gedisciplineerd zijn/haar werk doet. En je af te vragen wat hij/zij zou doen, als dit eens een keer niet gelukt is.



### Opdracht Wees lief voor jezelf

- Kijk eens terug op wat je tot nu toe bereikt hebt. Welk (huis)werk heb je volbracht? Wanneer heb je doorgezet toen er een verleiding op de loer lag? Wees trots op wat er allemaal gelukt is!
- Als je een keertje toegeeft aan uitstelgedrag, vergeef jezelf dan. Gooi schuldgevoel en schaamte van je af. Troost en bemoedig jezelf zoals je beste vriend(in) zou doen.
- Sta even stil bij wat bij jou angst en stress oproept. Steeds de je takenlijstje, planning, planner of studiegids bekijken en schrikken van alles wat je nog moet doen? Wees lief voor jezelf en voor je doorzettingsvermogen en vermijd deze stressoren.
- Zorg voor voldoende slaap; uitgerust zijn is een boost voor je wilskracht.

## Week 5 Oefening baart Wilskracht

### Opdracht Spiegeltje, spiegeltje aan de wand ...

Zie hiervoor week 2. Doel is voor jezelf te reflecteren op de resultaten en bij te stellen waar nodig. Of nieuwe doelen te stellen.

Niet elk mislukt voornemen is het gevolg van falende wilskracht. Als iemand 'iets goeds' doet en daardoor tevreden is met zichzelf, kan het zijn dat hij daarna eerder aan z'n 'slechte' impulsen toegeeft. Dit heet *moral licensing*: morele rechtvaardiging van zaken die eigenlijk niet door de beugel kunnen. Dat overkomt iedereen.



Als je jezelf steeds beoordeelt in termen van goed (wel aanpakken) en slecht (uitstellen) dan kun je bijvoorbeeld in deze valkuil stappen: 's morgens zo 'goed' bezig te zijn geweest dat je jezelf als beloning 's middags vrij geeft. Bij deze keus beslis je op intuïtie en impulsen in plaats van rationeel. 'Goed' gedrag is zo een excuus voor 'slecht' gedrag. Het voelt als een beloning, maar eigenlijk is het zelf ondermijnend gedrag.

Onderzoek wijst uit dat zelfs alleen het *denken* aan een goed voornemen (*ik ga morgen hard studeren*) de kans op zelf ondermijnend gedrag vergroot (*'s avonds lekker doorzakken met vrienden*). Het voornemen alleen al geeft zo'n goed gevoel, dat dit een werkelijke gedragsverandering in de weg staat.

#### Tips

- Je kunt dit voorkomen door (wederom) te denken aan het **waarom** van je goede voornemen.
- In plaats van de ene dag flink te klussen om het de andere dag rustiger aan te kunnen doen, werkt het beter om een gewoonte of 'regel' te hanteren. Spreek bijvoorbeeld met jezelf af dat je dagelijks op een vast tijdstip een bepaalde tijd aan het werk gaat. Zie wilskracht als een 'spier' die sterker wordt naarmate je vaker traint.

### Opdracht Fout = ook Goed

- Betrap je jezelf erop dat je jouw uitstelgedrag beoordeelt met goed en slecht? Je weet wat je te doen staat.
- Maak een weekoverzicht en geef met kleuren je geplande activiteiten aan. Markeer in de tijd die nog over is een aantal blokken die je aan je uitstelklussen zult besteden.
- Uit onderzoek blijkt dat zelfs het oefenen van wilskracht met kleine, niet aan je doel gerelateerde klussen je doorzettingsvermogen vergroot en dus ook positief effect heeft op je uitstelgedrag. Geef jezelf bijvoorbeeld opdracht je koffie te drinken met je kopje in je andere hand of verzin zelf iets anders.

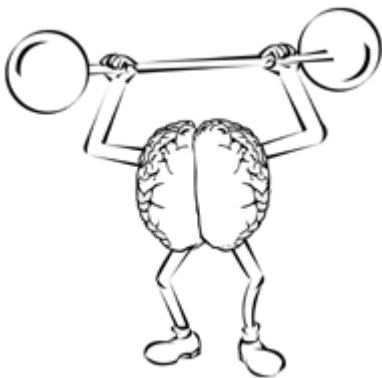
Meer weten over	Omschrijving
<a href="#">Waarom orde en regelmaat tot betere prestaties leiden</a>	Artikel over het vergroten van wilskracht en discipline door gewoontes
Een <a href="#">levensregel</a> voor beginners en <a href="#">interview</a> met Wil Derkse	Boek en interview van Wil Derkse over het toepassen van de benedictijnse inspiratie in het dagelijks leven
<a href="#">4 Wilskrachttips</a>	Willpower, Wilskracht à la Henry Morton Stanley. Over de 19 <sup>e</sup> eeuwse avonturier (1841-1904)

## Opdracht Tot slot

Gefeliciteerd met het bereiken van de laatste bladzijde uit deze training, doorzetter!

Hopelijk heeft de cursus je geholpen om meer inzicht in jezelf en in je uitstelgedrag te krijgen. Zoals gezegd: bewustwording is de eerste stap op weg naar verandering. De ene tip of opdracht zal je meer aanspreken dan de andere. Blijf experimenteren en uitproberen wat bij jou goed werkt om je doelen te halen.

Hebben we jou kunnen helpen, geef deze cursus dan door aan iemand die het ook goed kan gebruiken bij studie of werk! Heb je nog steun nodig, word dan lid van de leergroep van lotgenoten *Zeg DAG! tegen uitstelgedrag* op [Scolly.nl](http://Scolly.nl).



*Leven is Leren*

*Problemen zijn uitdagingen om je wilskracht te kunnen trainen*

*Een onoplosbaar probleem is een feit, geen probleem.*

Yvonne Kleefkens & Pauline Swart