

Uitstellen, afstellen of doen?

Herken je dat?

Je moet een belangrijk stuk schrijven. De deadline nadert. Je settelt je achter de pc. Als je het scherm hebt geopend, bedenk je je dat je beter werkt met een kop koffie. Onderweg naar het koffieapparaat, herinner je je dat een vriend jarig is en sms't hem alvast een fijne dag toe. Terug bij je bureau check je nog even je email. Een collega komt binnen en vraagt iets. Je geeft vriendelijk en behulpzaam antwoord. En vraagt nog hoe haar weekend was. Ze gaat weg want ze heeft een hoop werk te doen. Je buigt je vervolgens over het te schrijven stuk. Staat op om notities te pakken. Gaat weer zitten en je staart naar de pc. De koffie is lekker. Weet je wat nog een bakkie en dan ga je aan de slag. Je staat op...

Uitstelgedrag . Op internet is er van alles over te lezen. Het kan te maken hebben met motivatie of te wel je vindt de klus die je moet doen niet zo interessant of saai. Een andere reden kan zijn dat je de klus vermijdt om te doen, bijvoorbeeld omdat je bang bent dat je het niet zo goed kan. Of je vindt het lastig om jezelf discipline op te leggen. Allerlei redenen waardoor jij die belangrijke klus voor je uitschuift en niet productief bent. Mooi om te weten en wat nu?

Om te beginnen is het goede nieuws dat je er wat aan kan doen. Je kunt jezelf trainen om beter te focussen en overzicht te maken. Vaak is het zo dat je niet voldoende overzicht hebt over dat wat je moet doen. Het kan je helpen om de taak die je moet doen in hapklare brokjes onder te verdelen. Je maakt als het ware een to do lijst van je taak., een soort boodschappenlijstje wat je alleen maar hoeft af te werken door het punt voor punt uit te voeren.

Mogelijk heb je hier wat aan. Voor sommige mensen werkt dit (en er zijn nog veel meer tips beschreven) om het uitstellen binnen de perken te houden. Anderen hebben baat bij een andere aanpak . Die zijn vergeten waar voor hun het doel *écht* ligt. Hebben tijd en inspiratie nodig om daar weer zicht op te krijgen. Dan is uitstellen een symptoom om op die manier eens opnieuw naar zingeving en persoonlijke drijfveren te kijken..

Mijn aanpak combineert het praktische van hierboven met het kijken naar persoonlijke drijfveren en dat wat er voor jou echt toe doet.

Maudlin Ernst