

Uitstelgedrag de baas



Je kan je doelen nog zo zorgvuldig hebben gekozen, klein en haalbaar hebben gemaakt en netjes hebben ingepland... en toch merk je dat je ze uitstelt. Dat is geen gebrek aan wilskracht.

Ons brein houdt niet van verandering en probeert liever alles bij het oude te houden. Nieuwe gewoonten vragen nu eenmaal extra energie. Gelukkig zijn er een aantal eenvoudige strategieën waarmee je je brein kan helpen en uitstelgedrag stap voor stap kan verminderen.

Werk met een als/dan-plan

Wachten op motivatie werkt zelden. Wat wél helpt, is op voorhand beslissen wat je zal doen in een concrete situatie.

Een *als/dan*-plan koppelt je gedrag aan een duidelijke situatie:

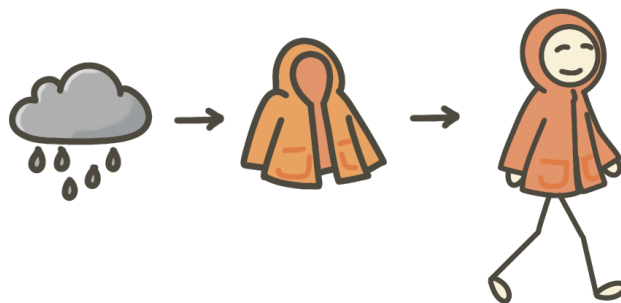
- **Als X gebeurt, dan zal ik Y doen.**

Zo hoeft je brein op het moment zelf geen beslissing meer te nemen.

Voorbeeld

Doel: elke dag wandelen.

- *Als het regent, dan trek ik mijn regenkleren aan die klaar liggen bij de deur.*



Hoe concreter je plan, hoe kleiner de kans op uitstel.

Beloon elke kleine stap

Je brein houdt van beloningen, zeker als ze onmiddellijk volgen.

- Beloon jezelf **na elke stap**, hoe klein ook.
- Houd de beloning eenvoudig en gezond.

Dat kan iets kleins zijn zoals een kop koffie, even in de zon zitten of een rustmomenten.



Ook zien dat je vooruitgaat werkt motiverend, bijvoorbeeld voor elke stap leg je **een koffieboon in een pot**. Zo wordt je inspanning tastbaar.



Zie je de pot voller worden, dan groeit je motivatie vaak vanzelf mee. Is de pot vol, dan kan je daar eventueel een grotere beloning aan koppelen - iets waar je op dat moment echt nood aan hebt.

Stel je de voordelen levendig voor

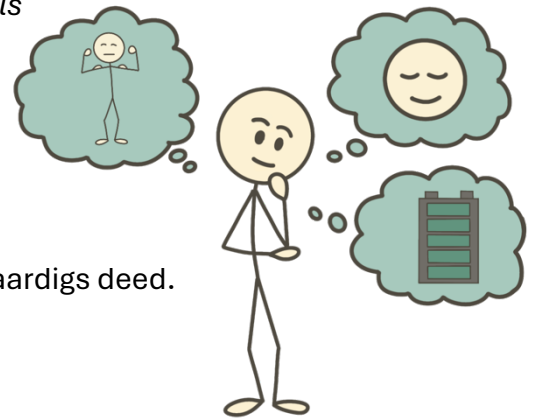
Vraag jezelf af:

- *Waarom is dit belangrijk voor mij?*
- *Wat zal er voor mij (en mijn omgeving) verbeteren als ik dit doe?*

Help je brein door het concreet te maken:

- Hoe voel je je daarna?
- Wat win je aan rust, energie, ruimte?

Denk eventueel terug aan een vorige keer dat je iets gelijkaardigs deed.
Wat was toen de positieve kant?



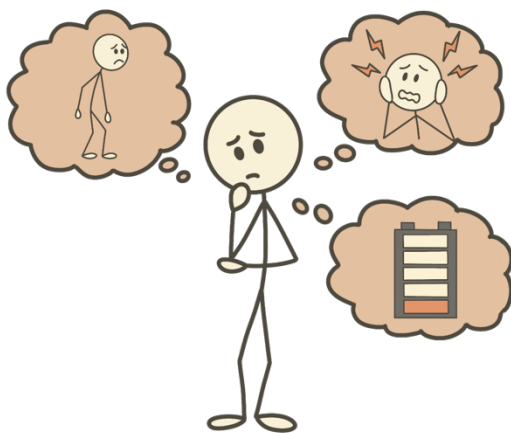
Overdrijf de nadelen van niets doen

We onderschatten vaak wat uitstel ons kost.

Sta even stil bij vragen als:

- *Wat gebeurt er als ik dit blijf uitstellen?*
- *Hoe voel ik me dan over een week, een maand, een jaar?*

Je hoeft jezelf geen angst aan te jagen, maar wel eerlijk te kijken naar de prijs van niets doen. Dat maakt de keuze helderder.



Vraag door met de 5 waaroms

Merk je weerstand? Ga dan niet duwen, maar onderzoeken.

Stel jezelf deze vraag:

- *Waarom wil ik deze stap nu niet zetten?*

Op elk antwoord stel je opnieuw een *waarom*-vraag:

- Waarom is dat zo?
- Waarom denk of voel ik dit?

Na een paar keer (vaak al vóór de vijfde) kom je bij de kern: een overtuiging, een angst, een misverstand of een praktische drempel.

Die oorzaak kan je vervolgens **gericht en mild** aanpakken. Dat is veel effectiever dan jezelf verwijten maken.



Tot slot

Uitstelgedrag vraagt geen strengheid, maar inzicht.

Hoe beter je begrijpt wat er speelt, hoe makkelijker je jezelf kan ondersteunen.

Niet door harder te duwen, wel door slimmer te plannen, milder te kijken en kleine stappen zichtbaar te maken.

Dat is geen zwakte, dat is samenwerken met je brein.