

Uitstelgedrag

Uitstelgedrag is feitelijk een puur gedragsmatig probleem. De voordelen van uitstelgedrag wegen kennelijk zwaarder dan de nadelen, ook al lijkt dit onwaarschijnlijk en/of niet te kloppen. De korte termijn gaat dan voor op de lange termijn. Vaak is een lage frustratie tolerantie de motor van dit gedrag. Het gaat om angst voor negatieve gevolgen die kunnen volgen op het aan de slag gaan (bv. de kans op falen, ergens niet meteen uitkomen, hulp vragen, doorploeteren, enz.). Deze negatieve gevolgen blijven bij uitstelgedrag inderdaad uit en daarmee wordt het uitstelgedrag beloond, wat een vicieuze cirkel oplevert. In sommige andere gevallen kan uitstelgedrag het gevolg zijn van stemmingsproblemen. Iemand die bijvoorbeeld somber is zal niet gemotiveerd zijn om tot iets te komen, wat de stemmingsproblemen vergroot en zo ontstaat ook hier een vicieuze cirkel.

Er is overigens ook een groep mensen die uitstelt om de druk te voelen om aan de slag te gaan, zonder dat angst daar een rol in speelt. Onder druk presteren zij simpelweg beter en daar is niks mis mee.

Quickscan

- Stel je vaak dingen uit?
- Wacht je met het opstarten van (studie)taken en baal je daar van?
- Komt van uitstel vaak afstel?
- Voel je je schuldig dat je uitstelt?

Aanpak

Wat kan je zelf doen?

Wanneer je uitstelt, dan kan je voor je zelf eens een lijst maken met voor- en nadelen van het uitstelgedrag en jezelf de volgende vragen stellen: Wat levert uitstellen me op? Wat vermijd ik door uit te stellen? Wat kost uitstellen me? Is dat ook wat ik wil? Als het antwoord op die laatste vraag ja is, dan zal je rustig door gaan met uitstellen. Als het antwoord nee is, dan kun je je afvragen wat je dan wel wilt en wat daar voor nodig is. Ook gewenst gedrag heeft nadelen. Ben je bereid die nadelen te accepteren?

Wat kunnen wij voor je betekenen?

Door middel van o.a. cognitieve- en gedragstherapie kun je meer grip krijgen op uitstelgedrag. Het zou ook zo kunnen zijn dat uitstelgedrag een symptoom is van een onderliggend probleem, wat we kunnen uitzoeken. Wij bieden kortdurend individuele gesprekken en/of je kunt je aanmelden voor één van onze cursussen (bijvoorbeeld Constructief denken bij faalangst/perfectionisme, Motivatie, enz.). Zie hiervoor <http://psychologen.tudelft.nl>.

Meer informatie

- Uitstelgedrag (Piers Steel), ISBN13: 9789025901158
- Je bent wat je doet (Roos Vonk), ISBN13: 9789491845086
- Doe het vandaag! (T. van Essen & H.C. Schouwenberg), ISBN13: 9789020958331
- <http://www.lifehacking.nl/persoonlijk-tips/10-tips-om-je-uitstelgedrag-te-hacken>
- <http://www.psychologytoday.com/blog/science-and-sensibility/201207/mapping-your-patterns-delay>