

Vandaag begin ik echt



# Vandaag begin ik echt

*Je uitstelgedrag de baas*

*Karen Visser*

AUP

Ontwerp omslag : XPair

Ontwerp binnenwerk: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 94 6298 968 9

e-ISBN 978 90 4854 235 2 (ePub)

NUR 740 | 807

Uitgeverij AUP is een imprint van Amsterdam University Press.

© K. Visser / Amsterdam University Press B.V., Amsterdam 2019

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

De uitgeverij heeft ernaar gestreefd alle copyrights van in deze uitgave opgenomen illustraties te achterhalen. Aan hen die desondanks menen alsnog rechten te kunnen doen gelden, wordt verzocht contact op te nemen met Amsterdam University Press.

Voor Casper en Tijnel, mijn favoriete uitstellers



# Inhoud

Voorwoord	9
Leeswijzer	11
1. Iedereen is een uitsteller	13
‘Ik ben gegaan voor een zesje’	21
2. Uitstelgedrag en je brein	23
‘Mensen weten echt wel wat effectief gedrag is’	31
3. Het effect van uitstelgedrag	35
‘Wat moet ik daar nou mee, met “tijd over”?’	45
4. De stadia van uitstelgedrag	49
‘Als je eerlijk bent als partner, doe je het zelf ook’	57
‘Je moet het ritme erin houden’	61
5. De eigenschappen van de uitsteller	65
‘Financiën is alleen maar emotie’	75
‘We gebruiken nooit het wijzend vingertje’	79
6. Uitdagingen anno nu voor uitstellers	81
‘Ik geloof hem gewoon niet meer’	93
7. Soorten uitstelgedrag en hun triggers	95
‘Leg de lat een kilometer lager, dan lukt het wel’	105
8. Soorten uitstellers en hun profiel	109
‘Ik was zelf die Excuustruus’	119
9. Door slimmer werken minder uitstellen	123
‘Als ik het spannend vind, laat ik de taak liggen’	135

10. Andere gewoontes en ander gedrag	137
'De standaardopmerking is "Maandag begin ik"'	151
'Begin maar gewoon, zeg ik ze dan'	155
11. Van lezen naar doen	159
Vandaag begin ik echt: je Actieplan	167
Literatuurlijst	171



# Voorwoord

‘Een boek schrijven over uitstelgedrag? Goed idee, maar gaat een uitsteller dat ook echt lezen, of stelt hij dat óók uit?’

Deze reactie kreeg ik meermaals toen ik in mijn omgeving vertelde dat ik *Vandaag begin ik echt* ging schrijven. En het is een terechte: een echte uitsteller is een kei in het ontwijken van complexe informatie – laat staan als die niet in korte tijd te consumeren valt en misschien ook wel heel confronterend is.

Dus hoe schrijf je een boek over uitstelgedrag voor de doelgroep uitstellers? Met deze uitdaging ging ik begin 2018 aan de slag. Met een strakke planning, want het uitstellen van de deadline van dit boek zou het toppunt van ironie zijn.

Het resultaat ligt voor je: een mix van wetenschappelijke, persoonlijke, feitelijke en anekdotische informatie over het fenomeen uitstelgedrag, waarbij mijn streven is geweest duidelijke oplossingen te geven om uitstelgedrag beheersbaar te krijgen. Veel voorbeelden zijn gericht op de werkende mens, maar ook de privéuitdagingen komen ruimschoots aan bod.

Met dit boek wil ik uitstellers laten weten dat er mogelijkheden zijn om uitstelgedrag beheersbaar te krijgen. Ook al is helemaal uitbannen meestal niet realistisch; het is wel mogelijk om uitstelgedrag minder frequent of minder sterk te aanwezig te laten zijn.

Daarbij was praktische toepasbaarheid voor de lezer de sleutel: wat kun je anders doen? Hoe pak je dat aan en hoe zorg je ervoor dat je het ook kunt volhouden?

Om te voorkomen dat de lengte van mijn boek een excuus wordt om het niet te lezen, heb ik er voor gekozen om elk hoofdstuk te laten eindigen met een samenvatting van de belangrijkste punten: wat is nu echt belangrijk?

Wie interesse heeft in uitstelgedrag, maar minder geniet van het verwerken van geschreven informatie, kan ook terecht op de website [www.vandaagbeginkecht.com](http://www.vandaagbeginkecht.com) voor videomateriaal over het onderwerp.

Karen Visser-Conradi  
Reeuwijk, oktober 2018

# Leeswijzer

Met deze leeswijzer vind je snel de weg in dit boek en kom je terecht bij de informatie die jij zoekt.

*Vandaag begin ik echt* behandelt een aantal facetten:

1. **De achtergrond van uitstelgedrag.** Hoe werkt het en welke rol speelt je brein hierbij? Wat zijn de effecten van uitstelgedrag en welke stadia doorloop je bij het uitstellen? Spreekt dit je aan, lees dan de hoofdstukken 1 tot en met 4.
2. **Het profiel van de uitsteller.** Welke eigenschappen werken uitstelgedrag in de hand en welke helpen juist om het tegen te gaan? Hoe reageert een uitsteller op de diverse uitdagingen en triggers die er zijn? Wat zijn de sterke punten en valkuilen van de diverse profielen? Heeft dit je interesse, lees dan de hoofdstukken 5 tot en met 8.
3. **Door slimmer werken ga je minder uitstellen.** Hoe dat werkt en op welke manier jij het zelf in de praktijk kunt brengen, lees je in hoofdstuk 9.
4. **Andere gewoontes en ander gedrag ontwikkelen.** Daarmee ga je nog een laagje dieper in op je uitstelgedrag: door andere keuzes te maken en nieuw gedrag te laten inslijpen, verandert er veel. Meer hierover in hoofdstuk 10.
5. **Van lezen naar doen.** Dat is de titel én de focus van het laatste hoofdstuk. In combinatie met het Actieplan achter in het boek kun je het geleerde omzetten naar concrete acties. In vrijwel alle hoofdstukken vind je ook oefeningen om alvast na te denken over je eigen situatie.

**In de meeste hoofdstukken vind je kaders genaamd 'Kijken naar jezelf'. Daarmee doe je precies dat: jezelf een spiegel voorhouden. Ze zijn om door te lezen, maar vooral ook om iets mee te doen. Je antwoorden zijn bruikbare informatie voor het actieplan dat ook op de website staat.**

De oefeningen die horen bij deze kaders vind je op de website [www.vandaagbeginikecht.com](http://www.vandaagbeginikecht.com), door de QR-codes bij een kader te scannen.

**Wil je een ander resultaat krijgen, dan heb je ook een andere aanpak nodig.** Je gedrag gaan veranderen lukt immers het beste wanneer je duidelijk uitspreekt wat je wilt veranderen en hoe je dat wilt gaan doen. Daarvoor is het noodzakelijk dat je bereid bent om naar jezelf te kijken. Welk gedrag zit mij in de weg? Met welk gedrag zit ik een ander in de weg?

**Om het beantwoorden van de vragen makkelijker te maken, kun je gebruik maken van het Actieplan dat bij dit boek hoort.** Doel van het Actieplan is om je handvatten te geven waarmee je morgen al concreet aan de slag kunt gaan. Je kunt het actieplan meerdere malen gebruiken en bijwerken, steeds voor een nieuw onderwerp of nieuwe taak.