

## Uitstellen of toch liever DOEN!

Het ligt in de aard van mensen op zaken uit te stellen die als moeilijk ervaren worden. Het is menselijk om onzekerheid en ongemak te willen vermijden. Ik zag laatst een komische animatie op youtube die voor mij - en waarschijnlijk voor vele anderen- heel herkenbaar was. Kijk eens op <http://tinyurl.com/2w8rdc3> en glimlach.....

Uitstelgedrag heeft natuurlijk een paar voordelen: je kunt je tijd besteden aan iets wat je veel leuker vindt én je hoeft je niet bezig te houden met zaken waar je geen zin in hebt. Tenslotte wordt je maar één keer gestraft: op het moment dat de uitgestelde taak zich onafwendbaar aandient omdat er een duidelijke deadline is.

Maar helaas, de kosten van uitstellen zijn uiteindelijk veel hoger dan de baten. Wat zijn die kosten dan? Als mensen zitten we zo in elkaar dat minder leuke dingen op onbewust niveau steeds ingewikkelder worden. Onbewust vorm je van de vervelende klus een beeld van een enorme berg waar bijna niet overheen te komen is. Dit vreet energie en aandacht en zorgt ervoor dat je - ook tijdens de leuke dingen - regelmatig wordt gestoord omdat de berg in je achterhoofd aan je knaagt. Uitstellen kost je dus concentratie en energie en misschien zelfs wel slapeloze nachten.

Wat dan wel? Een manier om de neiging tot uitstellen onder de knie te krijgen is om jezelf te dwingen om de vervelende klussen aan te pakken. Als organizers hebben we hier zelfs een naam voor: DERK. Doe Eerst de Rot Klussen.

Begin dus eens je dag met een 'rotklus'! Wanneer je dit doet zul je waarschijnlijk een paar zaken ervaren. Op de eerste plaats zul je kunnen concluderen dat de nare klus toch eigenlijk best wel mee viel - in je onderbewuste had je het groter gemaakt dan nodig. Ten tweede wordt je onderbewuste naarmate je meer vervelende taken afrondt, geherprogrammeerd: na een aantal weken vervelende klussen zonder uitstellen afgehandeld te hebben, zal je onderbewuste steeds minder taken als 'niet leuk' herkennen. Programmeer jezelf dus opnieuw en probeer elk uitstelgedrag te *herkennen* en te *negeren*. Pak de -nu nog als vervelend bestempelde - klus op en doe het! Zo maak je de afstand tussen voornemen en daadwerkelijk doen steeds kleiner en zorg je ervoor dat je je energie optimaal gebruikt. Uitstelgedrag overwinnen kun je alleen maar ervaren door het te doen en je leert het ook alleen maar door te doen. Doen! is dus mijn raad.

Ingrid van Dijk.

Met dank aan Denise Hulst en haar boek *Tijdig van kantoor*.