

Uitstel geeft kracht
(Ovidius)

Morgen komt nooit

**Met uitstel
tot de
volgende
dag krijgt
men zijn
schuur niet
vol**

(Hesiodos)

Van uitstel
komt afstel

De weg
van later loopt
naar het plein
van nooit

(Spaans spreekwoord)

Uitstellen mág!

Aan tips en cursussen over uitstelgedrag geen gebrek. Soms is het gewoon een goede keuze om een en ander naar een latere datum te verschuiven.

Voelt u zich ook zo opgejaagd en schuldig als u weer eens tips voorgeschoteld krijgt om uw uitstelgedrag aan te pakken?

Leun achterover en ontspan: het loopt allemaal zo'n vaart niet. Uitstel betekent echt niet noodzakelijk afstel en kan zelfs positief blijken. Dat zeggen ook Tom Hallez en Benjamin Ball van *YourCoach*, die veranderingsprocessen begeleiden.

"Soms stellen we dingen uit omdat we, al dan niet bewust, voelen dat we er nog niet klaar voor zijn. Wie wil breken met een bepaalde slechte gewoonte, heeft de grootste slaagkans als hij daar ook echt klaar voor is en dat neemt soms tijd in beslag. Dus is het wel eens nuttig om in plaats van meteen te stoppen met roken, daar een datum in de toekomst op te prikken."

"Dat is uitstel, maar het is functioneel. Want u hebt de tijd om uw motivatie om te stoppen op te bouwen, de voordelen die er voor u aan vastzitten op te lijsten. De motivatie groeit, en samen met het gevoel dat u hier zelf voor gekozen hebt, zal dat er toe leiden dat u er ook echt achter staat. En dat het makkelijker wordt om vol te houden", zegt Tom Hallez.

Vijf-seconden-regel

Soms stellen we dingen uit omdat er nog iets ontbreekt om een beslissing te nemen, een taak goed af te ronden:

beter materiaal, interessante informatie, inzicht. Dan wordt het resultaat beter dan als we ons aan de oorspronkelijke planning zouden hebben gehouden.

"Het is zoals de vijf-seconden-regel die we bij een gesprek vaak hanteren. Een vraag stellen, antwoord krijgen, maar dan vijf seconden wachten voor we de volgende vraag stellen. Want – na het officiële standaardantwoord – duikt dan vaak een interessante bedenking op die veel verklaart en blootlegt."

Maar tenzij we nog niet alle gegevens hebben om onze belastingbrief in te vullen, is er toch geen goede reden om dat tot het laatste nippertje uit te stellen? "Ikzelf vul hem altijd heel snel in, omdat ik echt graag wil weten of ik ga moeten betalen en hoeveel, dat vind ik belangrijk. Het zou kunnen dat dat voor andere

mensen niet opweegt tegen de voordelen van die klus uit te stellen: meer tijd, een hekel aan administratieve klussen en niet weten wat de overheid afroemt."

Ook plezier op de lange baan

Dat we vervelende klussen uitstellen is dus logisch, omdat dat als voordeel heeft dat we ze voorlopig niet moeten doen. We blijken echter niet alleen lastige karweitjes uit te stellen, maar ook leuke dingen. Afspraken om bij te praten met vrienden, bijvoorbeeld.

Of – een absolute topper – het verzilveren van bongo- en andere cadeaubons die ons op iets leuks trakteren. Niet voor niets is het in februari (de klassieke vervaldatum van die bons) superdruk in de deelnemende zaken, wordt er daarna driftig gebruik gemaakt van de mogelijkheid om ze te verlengen en eindigen er zelfs een hoop in een of andere lade... Waarom schuiven we in hemelsnaam plezier op de lange →

Nu, meteen, onmiddellijk?

Het tegenovergestelde van uitstellen is dingen onmiddellijk doen, maar is dat wel de beste oplossing? Zo is het een vaak gehoorde goede raad dat u beter meteen op mails antwoordt. Maar impulsief antwoorden kan u zuur opbreken, omdat u dan vaak te weinig doordacht reageert. En wie 's ochtends geconfronteerd wordt met een lange lijst mails van mensen die om een oplossing vragen, maar daar omwille van tijdsgebrek niet op kan reageren, heeft zeker ook al vastgesteld dat die lijst 's middags vanzelf geslonken is. In plaats van op u te wachten, is er al een andere oplossing gezocht en dat proces zou u anders gedwarsboemd hebben.

→ baan? “Misschien omdat het moet?” veronderstelt Benjamin Ball.

“Bons met een vervaldatum impliceren dat we iets op een bepaald moment moeten doen en dat werkt enorm demotiverend, ook al gaat het dan om iets leuks. Ook het feit dat we die bon niet zelf gekozen hebben, speelt mee. Het gevoel dat we iets moeten, is een externe motivatie om

iets te doen, en die moet het altijd afleggen tegen de interne motivatie. Daarom gaan we als we mensen coachen op zoek naar hun interne motivatie, naar wat mensen zelf willen.”

“Die interne motivatie is een sterke factor”, vult Hallez aan. “Die speelt ook op als u het gevoel krijgt dat wat u geeft en wat u krijgt niet in evenwicht zijn. Een klus uitvoeren

waarvoor u geen speciale waardering krijgt, wordt sneller op de lange baan geschoven en almaar uitgesteld dan eentje waarmee u onmiddellijk succes oogst.”

Manipuleer uzelf door te focussen

“Ook als er gewoon te veel op uw to-dolijst staat, als u alles wat erop staat onmogelijk binnen de beschikbare tijd kunt uitvoeren, slaat uitstelgedrag makkelijker toe”, zegt Benjamin Ball.

“Dat legt zo’n druk dat u gewoon verlamd wordt. Om te beginnen weet u dan niet waar eerst aan te beginnen. En dus begint u maar nergens aan en vlucht u even weg van uw werk.”

“Maar dat kan ook nuttig zijn. Want het besef dat u er nu helemaal niet meer op tijd zult uit raken, kan de aanzet zijn om te schrappen in die lijst, rigoureus in te delen in wat dringend is, dringend én belangrijk en niet dringend én onbelangrijk. Zo lukt het weer wel, is de druk eraf en kunt u weer verder.”

“Overigens kunt u te veel druk vermijden door te focussen. Als u maar twee dingen moet doen, gaat dat veel beter dan dat u een hele lijst moet afwerken. En als die twee zaken achter de rug zijn, zult u meer gemotiveerd zijn om er nog wat kleinere klusjes bij te doen, die anders blijven liggen. Dat is een beetje uzelf manipuleren.”

“En nog een tip: overdrijf niet met doelen en plannen enz.: als u daar veel tijd in steekt, is dat evengoed een vorm van uitstel.”

Probleemgedrag

Wanneer wordt uitstellen dan wél een probleem? “Als het een patroon wordt, dus vanaf drie keer. Als u uzelf erop betrapt dat u dat voortdurend doet, constant beslissingen ontvlucht. U moet zelf een beetje de grens tussen uitstel en afstel leren aanvoelen, dat is een kunst op zich.” ■



Stel niet uit
tot morgen,
wat gij heden
doen kunt

Uitstel is het beste geneesmiddel
voor woede (Seneca)

Je moet
problemen
uitstellen, dan
gaan ze meestal
vanzelf over

(Simon Carmiggelt)