

Ga je dit artikel nu lezen of straks pas?

Nooit meer uitstellen!

Nog éven het nieuws lezen, Insta checken, en het weer bekijken. Hey, een appje! En voor je het weet is er weer een dag voorbij waarop je niks deed van wat je moest doen. Waarom stellen we taken zo graag uit? En hoe kun je dat voorkomen?

■ TEKST: SANDER KOENEN

Gaat alles bij jou van een leien dakje? Haal je makkelijk je deadlines? Heb je geen moeite met opruimen, schoonmaken of administratieve klusjes? Leg dit artikel dan weg en doe iets nuttigs met je tijd. Maar lees je *Quest* terwijl je eigenlijk zou sporten? Staat de vaat op het aanrecht, maar speel jij Netflix uit? Of kijk je onder werktijd voortdurend op je sociale media en nieuwsapps voor wat afleiding? Ga dan verder en belooft jezelf dit verhaal helemaal uit te lezen. Want je bent een uitsteller, en je weet het! Oké, je bent er nog. Dan heb je dus last van procrastinatie. Dat betekent 'uitstellen tot morgen'. Wees gerust: je bent niet de enige.

Op een paar procent van de mensen na, stelt iedereen weleens iets uit. Daar is meestal niets mis mee, het is gemiddeld menselijk gedrag. Maar vijftien tot twintig procent van de mensen stelt vervelende taken voortdurend uit, terwijl ze weten dat het negatieve gevolgen heeft. Waarom zou je dat in vredesnaam doen?

Schuldgevoel wordt schaamte

'Uitstelgedrag begint meestal met een mengsel van weezin en angst', zegt Wendelien van Eerde, associate professor aan de Universiteit van Amsterdam. Ze doet onderzoek naar procrastinatie. 'Je vindt het vervelend om ergens aan te beginnen. Een taak is saai, vervelend,

beangstigend, confronterend of het roept een andere hevige, negatieve emotie op. Je gevoel zegt: 'Ik kan het echt niet opbrengen om dit nu te doen.' Uitstellen is dan een copingmechanisme, een manier om met die negatieve gevoelens te dealen.' Bewust of onbewust ga je op zoek naar een beter gevoel. Dus je kijkt een serie op Netflix, duikt met vrienden de kroeg in of staart vanaf de bank simpelweg naar het plafond. Nare taak vermeden, prettiger gevoel in je lijf. Maar schijn bedriegt, zegt Tim Pynchl. Hij is emeritus hoogleraar psychologie aan de Carleton University in Canada en een wereldwijde autoriteit in het onderzoek naar procrastinatie. 'Als ik mijn keuken of garage moet opruimen, ►

Met uitstel wordt je stemming op de korte termijn iets beter

▶ maar ik doe dat niet, dan ontstaat iets dat we in de psychologie 'cognitieve dissonantie' noemen. Dat is een verschil tussen wat je zegt dat je gaat doen en wat je doet. Uit al het onderzoek blijkt dat dit leidt tot schuldgevoel. Bij chronisch uitstellen slaat schuldgevoel om in schaamte. Het gaat niet meer over de vuile vaat of de rommelige garage. Het gaat ineens over jezelf: 'Heb ik wéér niet opgeruimd! Wat is er toch mis met me?' Zo kom je gemakkelijk in een negatieve spiraal terecht.'

Kwabben kapen je brein

Wat in de hersenen van uitstellers gebeurt, noemen sommige wetenschappers de 'amygdalakaping'. De amygdala bestaat uit twee amandelvormige kwabben waarmee je angst en andere hevige emotionele prikkels verwerkt. Je zou het je 'emotionele brein' kunnen noemen. Roept een taak bij jou een negatieve emotie op? Dan kaapt je amygdala de boel. Ineens kun je geen logische beslissingen meer nemen, gericht op de toekomst. Dan ga je bijvoorbeeld

beeld niet dat vervelende rapport lezen, ook al weet je dat je dan morgen bij die vergadering met je mond vol tanden zit. Je amygdala ziet zelfs in de kleinste negatieve emotie een grote bedreiging voor je welzijn (een cadeautje van de evolutie, omdat in de oertijd de kleinste dreiging het verschil kon betekenen tussen leven en dood). Verstand overboord dus! Je amygdala zegt: 'Weg met die dreiging, we gaan iets leuks doen, kattenfilmpjes kijken op YouTube!'

Tools en apps helpen niet

Grote doorbraak: je weet nu dat uitstelgedrag vooral een kwestie is van emotieregulatie, van je gevoelens iets beter in bedwang houden. Daarom werken planningstools en timemanagement-apps niet of nauwelijks bij het bestrijden van procrastinatie. Zulke handigheidjes hebben vooral te maken met je prefrontale cortex, je 'rationele brein'. De amygdala trekt zich daar weinig van aan. Een leugentje dan? Valse deadline noteren, meerdere wekkers zetten of een ruimere planning voor je volgende taak? Vergeet het maar. Dat is het nadeel van een goed werkend rationeel brein: je houdt het niet zomaar voor de gek. Negatieve emoties zijn de sleutel. Die wil je 'repareren'. Shamarukh Chowdhury, een promovenda van emeritus hoogleraar Pynchyl, deed daar onderzoek naar. Zij ontdekte hoe belangrijk het moment is waarop mensen een taak uitstellen, omdat dit moment een kettingreactie veroorzaakt. Stel je iets uit? Dan wordt je stemming op

Zeg eens nee!

Als je voortdurend iets uitstelt, kun je je afvragen: is dit iets wat ik wel moet doen? Dat geldt niet voor taken zoals de afwas, schoonmaken of je kleren wassen. Maar wél voor dingen die je vrijwillig op je neemt. Extreem uitstelgedrag is een teken dat je negatieve gevoelens krijgt bij een taak. Is dat je werk, een afspraak met vrienden of een vrijwilligersklus? Dan is het zinvol om na te denken over de vraag: past dit wel bij mij? Of moet ik misschien een andere baan zoeken, eerlijk zijn tegen mijn vrienden of ander vrijwilligerswerk gaan doen? Nee zeggen tegen dingen die echt niet bij je passen is de beste remedie tegen intensief uitstelgedrag.

de korte termijn iets beter. Met die verbeterde stemming neem je je voor de taak die je hebt uitgesteld later alsnog te doen. Dat voelt als een goed voornemen. De verdubbelaar treedt op: je betere stemming wordt dankzij het goede voornemen nóg iets beter. Totdat de angst of weezin zakt en je met schuldgevoel achterblijft.

Begin met beginnen

Wat zeiden je ouders vroeger? 'Heb je geen zin, dan máák je maar zin.' Dat helpt niet. Beter werkt: 'Heb je geen zin? Doe het zónder zin.' Of, zoals Pynchyl het jarenlang omschreef: begin gewoon. Een paar jaar geleden reageerde een van zijn lezers hierop: 'Beste Tim, het is mooi dat je zoveel onderzoek doet naar uitstelgedrag. Maar als ik gewoon kon beginnen, had ik geen probleem. Heb je niet iets beters in de aanbieding?' Pynchyl kon er wel om lachen. Waarschijnlijk stelde zijn lezer een taak uit die onoverzichtelijk groot was. 'Bij

Er zijn apps waarmee je notoire afleiders op je telefoon kunt blokkeren. Dat scheelt weer schuldgevoel later.

Even geen zin? Kijk & lees dit!

Even geen zin in werk, studie, huishoudelijke taken of iets anders dat écht nu moet? Stel dat dan even uit om het volgende te kijken of te lezen en maak van jezelf een *self starter*...

■ Ontmoet de aap-van-goed-gevoel in de TED talk van blogger Tim Urban: <https://tinyurl.com/yc87f3ve>

■ Lees het boek *Solving the Procrastination Puzzle* van Tim Pynchyl.

■ Luister de podcastaflevering *The Science of Procrastination - and How to Really Get Stuff Done*.

Studenten leren studeren

Op zoek naar de Champions League van uitstellers? Ga dan eens naar een universiteit of hogeschool. Onderzoek laat zien dat 95 procent van de studenten in meer of mindere mate procrastineert. Harstikke logisch, vindt Sanne Weeber. Zij is studentenpsycholoog aan de Universiteit Leiden en geeft workshops over het onderwerp. 'Voor eerstejaars geldt dat ze na de middelbare school een heel nieuwe, onzekere

wereld binnentreden. Meer verantwoordelijkheden, langetermijndoelen, minder overzicht. Heel overweldigend allemaal, soms zelfs beangstigend.' Aan het einde van de studie ligt uitstelgedrag opnieuw op de loer, als de scriptie geschreven moet worden. 'Met zo'n grote en vaag omschreven taak is het voor studenten moeilijk om zichzelf te activeren.' En ook tussendoor zijn de verleidingen groot: 'Er is altijd wel een huis- of stu-

diegenoot die samen met jou en een fles wijn in het park wil zitten'. Weeber onderzoekt met studenten de gedachten en gevoelens die aan uitstelgedrag voorafgaan en probeert procrastinatie met praktische tips te bestrijden. Bijvoorbeeld: plan vervelende taken éerst en hanteer de vijf-minutenregel: 'Wat er ook gebeurt, je gaat éerst vijf minuten aan de studie. Want als je eenmaal bezig bent, ga je meestal wel door.'

‘Moeite met opstarten? Maak de volgende stap dan zo klein en concreet mogelijk’

► zo’n taak mist je brein het overzicht en dat maakt je onzeker. Dan helpt het om de eerstvolgende, concrete en haalbare actie op weg naar het einddoel te formuleren. En daar dan ‘gewoon’ aan te beginnen.’

‘Wat is de volgende actie?’ komt uit de koker van ‘productiviteitsgoeroe’ David Allen, auteur van het boek *Getting things done* (2001). Voor Pychyl is het een soort magisch mantra waarmee hij zichzelf kan motiveren: schoonmaakspullen verzamelen als de

auto gewassen moet worden. Sportkleden in de gang leggen als je meer wilt sporten. Een hoofdstuk lezen van een studieboek. Of één pagina. Of één alinea. Pychyl: ‘Heb je moeite met opstarten? Maak de volgende stap dan zo klein en zo concreet mogelijk. Concrete dingen krijgen urgentie. Ze horen bij vandaag. En als je bezig bent, blijkt een taak vaak minder vervelend of zelfs leuker dan je dacht, en wil je doorgaan.’

Denk aan je toekomstige ik

Het flossdraad ligt naast de tandenborstel. Zo heb je de drempel om na het poetsen ook te flossen voor jezelf zo laag mogelijk

gemaakt. Toch lukt het je niet. Het taakje is zo saai en irritant, dat je besluit het toch over te slaan. 1-0 voor je emotionele brein. Je bent toe aan zwaarder geschut tegen procrastinatie. Probeer acceptatie. ‘Bedenk dat de negatieve emoties die je voelt bij flossen niet weg zullen gaan als je vandaag niet flost’, zegt Pychyl. ‘Sterker: je voelt ze morgen opnieuw en waarschijnlijk langer.’ Hetzelfde geldt voor verveling, wrok, frustratie, angst. De gouden regel is: accepteer dat je deze gevoelens hebt. Zelfs bij zoiets simpels als je tanden flossen. Het is oké. Loop er niet voor weg. Vecht er niet tegen, maar vergeef jezelf. En floss vredig!

Hoe krachtig de zelfvergeving is, ontdekte Pychyl met een van zijn studies. Hij onderzocht studenten die leren voor een tentamen flink hadden uitgesteld. De studenten die zich-

zelf hiervoor konden vergeven, vertoonden bij het volgende tentamen minder uitstelgedrag dan de controlegroep die zichzelf niet vergaf. ‘Als je wegloopt voor je gevoelens, maak je het alleen maar erger. Zo werken copingmechanismes’, zegt ook Wendelien van Eerde. ‘Je hebt dit meestal zelf pas door als het écht niet meer gaat.’ Behalve gewoon beginnen met de volgende, concrete actie en gevoelens accepteren, kunnen chronische uitstellers ook bewust nadenken over hun toekomstige zelf. Van Eerde: ‘In een studie met delinquenten zagen we een verrassend resultaat. Ze moesten nadenken over hun toekomst: wat als ik ouder ben en ik kijk terug op de beslissing die ik nu ga nemen? Zou ik het eens zijn met mijn besluit of zou ik een andere actie hebben ondernomen, omdat ik er spijt van heb gekregen? Door na te denken over onze toekomstige zelf komen ratio en gevoel beter in balans.’

Maak schaamte schaars

Carpe diem, quam minimum credula postero, staat onder elke email van Pychyl. Het is een spreuk van de Romeinse dichter Horatius en Latijn voor: ‘Pluk de dag, vertrouw zo weinig mogelijk op morgen’. Hoe heeft het onderzoek naar procrastinatie Pychyls eigen leven beïnvloed? ‘Het heeft mij op het spoor gezet van mindfulness en meditatie. Beide blijken een

Drie extreme anti-uitsteltips

■ Kies een ‘goed doel’ waar je totaál niet achter staat, zoals een belangenclub of politieke partij. Geef dan honderd euro van je zuurverdiende geld aan een vriend of vriendin en vertel welke taak je gaat doen. Stel je de taak uit? Dan moet je vriend of vriendin het

geld meteen doneren. ■ Heb je een abonnement op de sportschool, maar ben je al weken niet geweest? Ga in sportkleden naar je werk. Zo hoeft je je niet meer om te kleden en kan iedereen zien wat je van plan bent. Ja, *peer pressure* helpt! ■ Ben je verslaafd aan

sociale media, nieuwsapps of YouTube? Installeer een app op je telefoon of tablet om notoire afleiders te blokkeren, zoals *Freedom*, *ScreenZen* of *BlockSite*. Vertrouw je jezelf niet met het wachtwoord? Laat een vriend of vriendin het dan verzinnen.

negatieve correlatie te hebben met procrastinatie: hoe meer mindful je bent, hoe minder je uitstelt. Dit inzicht veranderde mijn leven. Als je de tijd neemt om je gevoelens te onderzoeken, dan zie je dat uitstelgedrag niets anders is dan liegen tegen jezelf.’

Na ruim dertig jaar onderzoek en oefenen stelt Pychyl vrijwel nooit meer iets uit. Hij ontdekte al vroeg in zijn carrière dat je door uitstelgedrag in een negatieve spiraal

terecht kunt komen. Maar ook hoe je daar relatief eenvoudig een positieve spiraal van kunt maken. ‘Je moet weten hoe je brein je voor de gek houdt. Met bewustzijn kun je uitstelgedrag steeds verder betugelen. Als dit lukt, voel je in plaats van schaamte en schuld voldoening en vrijheid. Ik gebruik mijn agenda om overzicht te krijgen en goed te plannen. Niet te veel activiteiten, niet te weinig. Ik doe wat ik moet doen en ik doe dat op tijd. Daarna ben ik vrij. Ik kan de rest van mijn dag invullen zoals ik dat wil, zonder een schuldgevoel te krijgen. Hoe dat voelt? Alsof ik altijd op vakantie ben.’

redactie@quest.nl

Uitstel is strategie

Uitstellers stellen taken uit, terwijl ze heel goed weten dat ze dit beter niet kunnen doen. Maar wat als je uitstelt omdat je denkt er juist wél baat bij te hebben? ‘Strategisch uitstellen’ is een populaire methode, vooral bij mensen met een creatief beroep. Als je wacht tot vlak voor de deadline, is het veel

makkelijker om een column te schrijven, een cabaretvoorstelling te maken of een campagne-slogan te verzinnen. Toch? Tijdsdruk kan een sterke motivator zijn, bevestigt psycholoog Wendelien van Eerde. Maar het is volgens haar ook een riskante strategie: ‘Je kunt jezelf hiermee helemaal afmatten. Een collega van

mij heeft zich eens twee weken opgesloten om een proefschrift af te schrijven. Meteen daarna werd ze ziek. Haar lichaam reageerde op de stress die ze al die tijd had opgebouwd.’ Dat strategisch uitstellen leidt tot betere resultaten, is nooit wetenschappelijk bewezen. Dus bespaar je de stress en plan vooruit.

Goed, goed, je stelt uit. Als je dat niet langer ontkent, ben je al een stap verder.