

concentratie studie

MINDMAPPEN

zelfdiscipline

onthouden

context

tijd zelfkennis

SUCCESVOL

FLEXIBILITEIT

STUDIEVAARDIGHEDEN

VERBANDEN LEGGEN

excelleren

DOORZETTINGSVERMOGEN

STUDEREN

SCHRIJVEN

pro-activiteit

PLANNING

peercoaching

UITDAGING

academisch

colleges

sociale vaardigheden

tentamen

AMBITIE

kritisch denken

LEERSTIJLEN

leesstrategie

HERHALEN

presentatie

Hoe voorkom je uitstelgedrag?

“Nog één aflevering van die tv-serie kijken en dan ga ik écht leren voor mijn tentamen.” “Oké, nou, nog heel even mijn mail en Facebook checken en dan begin ik echt.”

Herkenbaar? Heb je ook wel eens last van dit soort uitstelgedrag? Leren, stof tot je nemen en verwerken, kost heel veel energie. Je moet de hersenen, die lekker associatief op hun gemak bezig willen zijn dwingen tot concentratie. Niet moeilijk als het gaat om een spannende roman. Maar wat als de stof lastig, niet leuk of niet interessant is? Of je moet er een tentamen over doen, een paper over schrijven of iets dergelijks onprettigs. Dat kost nog eens extra moeite omdat je moet winnen van de andere JIJ in je interne dialoog:

JIJ1: ik ga nu zitten en beginnen.

JIJ2: nog één Youtube-filmpje kijken.

JIJ1: je weet hoe dat gaat eindigen.

JIJ2: wel nee, nog vijf minuutjes en dan begin ik echt.

Hoe moeilijker de stof, hoe groter de kans dat je dit gevecht gaat verliezen. Er is nog zo veel te doen: afwas, opruimen, moeder bellen, biertje drinken... Ach ja, morgen is weer een dag. Hoe vaker dit tafereel zich voordoet, hoe dieper je zelfvertrouwen zinkt. Maar ook: hoe vaker dit gebeurt, hoe minder je vindt dat je recht hebt op ontspanning. Je doet niets voor school, maar je kunt ook niet meer zo goed van je vrije tijd genieten. Je zou immers moeten studeren. Uiteindelijk ga je zonder iets gedaan te hebben boos, onbevredigd en zeer moe naar bed. Hoe kun je dit tegengaan?

Plannen

Door het maken van een overzichtelijke en realistische planning kun je uitstelgedrag voorkomen. Je weet dan tenslotte waar je aan toe bent en kunt prioriteiten stellen. Voor het maken van zo'n planning kun je de tips over planning op onze website bekijken.

Uitstelsmoezen aanpakken

“Morgen weer een dag”, “Ik kan alleen presteren onder druk”, “Deze dag is nu toch al verloren” zijn voorbeelden van excuses die uitstellers zichzelf vaak geven om nog even niet aan het werk te hoeven. Herkenbaar? Vaak weet je eigenlijk wel dat je jezelf smoezen vertelt. Om het uitstellen te voorkomen kan het helpen om je beter bewust te zijn van de smoezen die je jezelf vertelt. Probeer jezelf aan te leren om iedere keer als je iets uitstelt, het excuus dat je bedacht hebt op papier te zetten. Neem vervolgens dat excuus eens goed onder de loep. Is de dag echt al verloren omdat je te laat uit bed gekomen bent? Of zijn er nog uren genoeg en zul je je morgen ook weer gemotiveerder voelen als je nu toch nog iets doet. Kortom, probeer je smoezen te herkennen en ze vervolgens te ontmaskeren en te vervangen door een motiverend alternatief. Bijvoorbeeld: “Als ik nu alvast wat doe, dan ben ik er sneller vanaf”.

Zelfbeloning.

Uit onderzoek is gebleken dat beloning bij het leren beter werkt dan straf. Het geeft immers een richting aan. Alles kan een beloning zijn... het symboliseert het schouderklopje dat je nodig hebt om er weer tegenaan te kunnen gaan. Maak een lijstje van mogelijke beloningen beginnende bij een extra lekkere boterham, een met kaas én rucola of een heerlijk kopje koffie. Het kunnen

Studenten Services

Bureau Studentenpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentendecanen

Student Service Desk - Bureau Internationale Studentenzaken

www.uva.nl/succesvolstudereren

concentratie studie

MINDMAPPEN

zelfdiscipline

onthouden

context

tijd zelfkennis

SUCCESVOL

FLEXIBILITEIT

STUDIEVAARDIGHEDEN

VERBANDEN LEGGEN

excelleren

DOORZETTINGSVERMOGEN

SCHRIJVEN

pro-activiteit

PLANNING

peercoaching

UITDAGING

academisch

STUDEREN

colleges

sociale vaardigheden

AMBITIE

kritisch denken

LEERSTIJLEN

leesstrategie

keuze

tentamen

HERHALEN

presentatie

dingen zien die je sowieso al doet, zoals mailen of Internetten. Maak ze bijvoorbeeld tot een beloning voor een uur studie. Oftewel: eerst studeren, dan pas Facebooken.

Pak angst aan

Soms durven mensen niet te gaan studeren omdat ze sterk het gevoel hebben dat het toch allemaal niet zal lukken. Zulke gedachten werken uitstelgedrag in de hand waardoor het inderdaad niet zal gaan lukken. Achteraf kan diegene zeggen "ik heb het niet gehaald maar ik heb er ook niet zo veel aan gedaan". Dat is een vorm van zelfbescherming die op korte termijn werkt maar op langere termijn niet goed zal uitpakken. Probeer je gedrag door dergelijke gedachten niet te laten beïnvloeden. Zeg liever tegen jezelf: "ik ben bang dat het niet gaat lukken en ik ga toch mijn best doen". Probeer de (angstige) vermijding te doorbreken en ga toch aan de slag. Zo leer je dat de spanning afneemt en dat je de studie aan kunt. Voor meer tips voor omgaan met spanning; zie het artikel 'Hoe ga ik om met tentamenstress'.

Belangrijkste punten

- Maak een realistische planning
- Herken je eigen uitstelgedrag. Zet je smoes op papier!
- Beloon jezelf na een uurtje studeren

Trainingen/workshops: *Studie op de rails, Plan je studie.*

www.uva.nl/trainingen

> Studievaardigheden

> E-coaching

Vragen?

Heb je nog vragen over uitstelgedrag, neem dan contact op met het Bureau Studentenpsychologen:

020-525 2599.

Studenten Services

Bureau Studentenpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentendecanen
Student Service Desk - Bureau Internationale Studentenzaken

www.uva.nl/succesvolstuderen