



# EHB

# Eerste Hulp Bij Uitstellen

**Je kent het wel! Er komt binnenkort een afstudeerdeadline aan en er moet nog zoveel gedaan worden. Toch beslis je toch nog even die serie af te kijken of een terrasje te pakken.**

Om vervolgens later op de dag te bedenken dat de deadline er al bijna is en je vandaag niks gedaan hebt voor het afstuderen. Dit heeft te maken met uitstellen. EHB is bedoeld voor jou alle afstudeerders die teveel uitstellen. EHB gaat je helpen ontdekken welke uitsteller jij bent!

## **Wat moet je doen?**

Lees de stellingen in de gekleurde vakjes en kies per gekleurd tekstvak één stelling die het best bij jou past. Als je alle gekleurde vakjes af bent gegaan, kan je de tabel invullen. Dit doe je door per gekleurde vak de figuur te om cirkelen die je eerder hebt aangekruist. Vervolgens tel je hoeveel je van elke figuur hebt. Dan weet je welke uitsteltype je bent. Daarna krijg je uitleg over jouw uitsteltype en krijg je tips om voorgoed van jouw uitstelgedrag af te zijn!

✕	In mijn ouderlijk gezin waren prestaties erg belangrijk.	<input type="checkbox"/>
○	Ik heb niet geleerd om prioriteiten te stellen, te organiseren of beslissingen te nemen.	<input type="checkbox"/>
◇	Mijn ouders deden vroeger als voor mij.	<input type="checkbox"/>
□	Ik heb in mijn jeugd te veel regels en structuur meegekregen.	<input type="checkbox"/>
∞	Uitstellen is een manier om grenzen tussen mij en andere aan te geven.	<input type="checkbox"/>
*	In mijn jeugd heb ik meer verantwoordelijkheid moeten dragen dan dat ik eigenlijk aan kon.	<input type="checkbox"/>

∞	Verandering maakt mij angstig.	<input type="checkbox"/>
◇	Uitstellen komt bij mij niet door angsten, maar doordat ik gedachten niet kan omzetten in daden.	<input type="checkbox"/>
○	Door 'nee' te zeggen ben ik bang mijn waardering van andere kwijt te raken.	<input type="checkbox"/>
*	Ik ben niet bang voor uitdagingen.	<input type="checkbox"/>
□	Ik ben bang dat mijn autonomie wordt aangetast.	<input type="checkbox"/>
✕	Ik ben bang om te falen.	<input type="checkbox"/>

□	"Ik bepaal zelf wel wat ik doe!"	<input type="checkbox"/>
∞	"Ik ben niet zo avontuurlijk."	<input type="checkbox"/>
✕	"Middelmatig is niet goed genoeg, het moet beter!"	<input type="checkbox"/>
○	"Eerst moet ik dit afmaken."	<input type="checkbox"/>
◇	"Het komt vanzelf wel goed"	<input type="checkbox"/>
*	"Onder druk presteer ik het best!"	<input type="checkbox"/>

◇	Het is voor mij lastig om een activiteitenplanning te maken.	<input type="checkbox"/>
□	In eerste instantie geeft het helpen van andere mij een prettig gevoel, totdat mijn planning nagekomen moet worden. Dan denk ik: Waarom moet ik dat doen?	<input type="checkbox"/>
*	Mijn planning loopt altijd in de soep, want ik doe alles op het laatste moment. Ik presteer nu eenmaal onder druk.	<input type="checkbox"/>
✕	Een planning maken gaat mij goed af.	<input type="checkbox"/>
∞	Ik maak een planning, maar ik loop bijna nooit op schema. Want ik begin langzaam of helemaal niet aan een taak.	<input type="checkbox"/>
○	Bij het planning loop ik vast op het moment dat er prioriteiten gesteld moeten worden.	<input type="checkbox"/>

○	Ik heb weinig zelfvertrouwen en een laag gevoel van eigenwaarde.	<input type="checkbox"/>
✕	Eigenwaarde koppel ik aan mijn prestaties.	<input type="checkbox"/>
∞	Ik heb weinig zelfvertrouwen.	<input type="checkbox"/>
◇	Ik heb weinig zelfvertrouwen en zelfwaarde. Dit komt o.a. doordat ik mijn doelen moeilijk concreet kan maken.	<input type="checkbox"/>
*	Ik doe mijzelf voor als held en hiermee vergroot ik voor mijzelf mijn eigenwaarde.	<input type="checkbox"/>
□	Mijn gevoel van eigenwaarde koppel ik aan mijn vermogen om autonoom te kunnen functioneren.	<input type="checkbox"/>

Score	✕	□	∞	○	◇	*
<b>Totaal:</b>						

✘ Je hebt de kruisjes het meest ingevuld. Je ben een **perfectionist**. Een perfectionist heeft oog voor detail. Daarnaast heeft een perfectionist zeer hoge verwachtingen van zichzelf en van andere. Een perfectionist heeft angst om te falen. Eigenwaarde wordt door de perfectionist gekoppeld aan prestaties. De perfectionist creëert zelf obstakels, denk aan te laat beginnen, zodat hij of zij iets anders de schuld kan geven van zijn of haar te kortkoming. De perfectionist heeft moeite met beginnen maar ook met afronden. Het is namelijk nooit helemaal perfect.

**Tips:**

1. Bepaal voor jezelf een tijdlimiet waar binnen je een taak gaat afronden. De app 30/30 kan je hierbij helpen.
2. Als iets niet lukt, vraag andere (tijdelijk) om hulp. Iedereen heeft weleens hulp ergens bij nodig. Hulp vragen is dus niet zwak!
3. Maak een lijst met praktische en uitvoerbare dingen. Stel hier bij prioriteiten: het belangrijkste komt eerst.
4. Leer samenwerken en delegeren: laat anderen de taak op hun manier uitvoeren.
5. Beloon jezelf voor je prestaties.

○ Je hebt de rondjes het meest ingevuld. Je bent een **overwerker**. De overwerker zegt altijd ja als hem of haar gevraagd wordt om hulp. Ook als dit betekent dat zijn of haar eigen wensen of verlangens ondergesneeuwd worden. Door overal 'ja' op te zeggen heeft de overwerker weinig tijd om dingen te voltooien. Overwerkers zijn altijd bezig met dingen voor anderen te doen. En stellen hun eigen wensen en verlangens dus uit.

**Tips:**

1. Zet een ster voor de dingen die voor jou urgent of belangrijk zijn.
2. Leer ontspanningspauzes in te lassen. De app Promodoro kan je hierbij helpen.
3. Zet een U voor de dingen die waarschijnlijk gaat uitstellen, zodat je daar extra aandacht aan kan besteden.
4. Vraag om hulp als je dit nodig hebt.
5. Zorg dat je een back-up plan hebt als er iets misgaat.

\* Je hebt de sterretjes het meest ingevuld. Je bent een **adrenalinezoeker**. De adrenalinezoeker krijgt energie van noodsituatie en chaos. Ze zijn allergisch voor saaiheid en zijn daarom altijd opzoek naar spanning. De adrenalinezoeker krijgt een kick van alles op het laatste moment doen, het is een soort verslaving. Ze zijn verslaafd aan de sensatie om in een crisissituatie te recht te komen. Om vervolgens de mouwen op te stropen en de held uit te hangen.

**Tips:**

1. Onderneem bewuste 'gezonde' activiteiten om je adrenaline van tijd tot tijd te laten stromen.
2. Bedenk hoe je een saaie taak kan ombuigen naar iets leuks. Maak van de taak die moet doen een wedstrijd of weddenschap, zodat je uitgedaagd wordt om iets te doen.
3. Bedenk hoe je eerder crisissituatie had kunnen voorkomen.
4. Hou in een dagboek herhalende crisis in jouw leven bij. Noteer die situaties die:
  - Ontstonden doordat je uitstelde;
  - Waar je de crisis pas aandacht gaf toen het al een crisis was.
5. Gebruik meer ik denk-woorden i.p.v. voel-woorden.

□ Je hebt de vierkantjes het meest ingevuld. Je bent een **uitdager**. De uitdager koppelt het gevoel van eigenwaarde aan de mate waarin hij of zij autonoom kan werken. De uitdager neemt graag zelf beslissingen en voelt weerstand wanneer hij of zij te horen krijgt wat hij of zij moet doen. Uitstellen is voor de uitdager een vorm van protest. De uitdager krijgt een goed gevoel bij iets beloven aan een ander, want dan wordt hij gewaardeerd door ander. Als de taken uitgevoerd moeten worden dan denkt de uitdager waarom zou ik doen wat ik beloofd heb. Dan gaat de uitdager weigeren zijn of haar belofte na te komen en gaat uitstellen.

**Tips:**

1. Probeer samen te werken met de ander i.p.v. tegen de ander.
2. Streef naar handelen i.p.v. reageren op.
3. Volg een assertiviteitstraining, zodat je weet hoe je met conflicten kunt omgaan.
4. Doe iets dat voor jou bevredigend is, omdat jij het wilt doen. Iets uit verzet doen levert op korte termijn iets positief op, maar helpt je daarna niet verder.
5. Als het niet lukt om belofte na te komen, geef dit zo snel mogelijk aan en probeer een passende oplossing te vinden.

◇ Je hebt de ruitjes het meest ingevuld. Je bent een **dromer**. De dromer is altijd aan het dagdromen over planningen en uitdagingen. Zij of hij ziet voor zich wat hij of zij wil doen en bereiken. Daar blijft het vaak ook bij, want de dromer komt niet over tot actie. De dromer heeft moeite met het maken van een plan van aanpak en het uitdenken van de werkzaamheden die gedaan moeten worden voordat de het plan werkelijkheid is. De dromers blijven liever met zijn of haar gedachten in de fantasiewereld.

**Tips:**

1. Maak een tijdsplanning op papier.
2. Maak twee lijsten. Een lijst met dingen die moet doen en een lijst met dingen waar je over moet nadenken.
3. Doe minder passieve dingen (tv kijken) en meer actieve dingen. Zo wen je aan het feit dat je dingen moet doen.
4. Zoek meer interactie met andere mensen.
5. Maak of koop een kalender of agenda en leer hoe je die moet gebruiken.

∞ Je hebt de oneindigheidstekentjes het meest ingevuld. Je bent een **piekeraar**. De piekeraar stelt het nemen van beslissingen uit. De piekeraar heeft een grote angst voor het onbekende. Hij of zij heeft een grote voorkeur voor een bekende situatie. De piekeraar heeft een gebrek aan vertrouwen en dat is de reden dat hij of zij geen beslissingen durft te nemen.

**Tips:**

1. Verdeel grote onoverzichtelijke taken in kleinere overzichtelijkere taakjes.
2. Breng meer tijd door met optimistische mensen dan met pessimistische mensen die jouw afhankelijkheid stimuleren.
3. Doe elke week iets wat je over het algemeen naar vindt om te doen. Kies één ding uit en voer het bewust uit.
4. Doe elke dag tenminste één ding dat je al heel lang uitstelt. Kies geen ingewikkelde taak, maar iets haalbaars, zoals bij die docent langs gaan om een afspraak over die inhaalopdracht te maken of uitwerkingen van oefenopgaven te kopiëren van een medestudent. Belangrijk is dat het je lukt en dat je weer eens voelt hoe het is om daarover (en over jezelf!) tevreden te zijn.
5. Ontwikkel eigen motiverende slagzinnen.