

Heb jij last van...

# UITSTELGEDRAG?

Je bent **niet de enige student** die last heeft van uitstelgedrag. **Uitstellen** is iets heel **natuurlijks**. Onze hersenen vinden het veel interessanter om aandacht te geven aan activiteiten die op **korte termijn** beloond worden (lees: je favoriete serie bingewatchen) dan activiteiten die pas op **lange termijn** beloond worden (bv. tijdens het semester al beginnen studeren voor een examen dat je pas maanden later moet afleggen). Vaak zijn de activiteiten die je op lange termijn belonen meer **voordelig** dan deze die op korte termijn beloning geven. Door op voorhand te studeren kom je niet in tijdsnood en ben je voorbereid voor de examenperiode.

Uitstelgedrag kan te wijten zijn aan jouw **MOTIVATIE**:

$$\text{MOTIVATIE} = \frac{(\text{VERWACHTING} \times \text{WAARDE})}{(\text{IMPULSIVITEIT} \times \text{VERTRAGING})}$$

- **Verwachting**= de verwachting om te slagen en de beloning te krijgen.
- **Waarde**= hoe erg je ervan houdt om de taak te doen en hoe aantrekkelijk de beloning achteraf lijkt.
- **Impulsiviteit**= hoe makkelijk je bent afgeleid door andere zaken.
- **Vertraging**= de tijd tussen het starten van de taak en het krijgen van de beloning.

**Doel?** De verwachting en waarde  en de impulsiviteit en vertraging .

Op de achterkant van deze infographic vind je tips hoe dit te doen.



*Weetje: stel je uit uit angst voor het examen/resultaat/...? Dat kan! Faalangst kan er voor zorgen dat je je taken liever uit de weg gaat dan ermee aan de slag te gaan. Toch is het belangrijk om die drempel over te geraken: hoe langer je gaat uitstellen, hoe hoger de stress en angst wordt.*

# IK BEGIN VANDAAG!

## ✓ Minimaliseer afleiding

Ga na of de afleiders zich **intern** of **extern** bevinden:

- *Extern*: Sociale media, je laptop of gsm binnen handbereik vergroten de kans op uitstelgedrag. Zorg dus dat deze niet in de buurt liggen tijdens het studeren.
- *Intern*: Zorgen maken, twijfelen aan jezelf, ... neem zeker de infographics rond piekeren en faalangst door.

## ✓ Maak kleine stapjes

Verwacht van jezelf niet dat je meteen bergen werk verzet. Geef jezelf de tijd en ruimte om **stap voor stap** naar je doelen toe te werken. Dit kan via:

- SMART-doelen stellen (zie infographic SMART-goals).
- Tijdsbewaking en pauzemomenten (zie infographic pomodoro-techniek).
- Specifieke en flexibele planning opmaken (zie infographic planning).
- Set the bar low: maak de taak kleiner dan je denkt aan te kunnen.

Hierdoor vergroot je de kans om deze doelen te behalen en kan jouw verwachting op slagen mee groeien.

## ✓ Beloon jezelf op korte termijn

Langetermijndoelen (bv: diploma behalen) hebben op lange termijn een gewenst en plezierig effect maar op korte termijn is dit soms niet duidelijk (bv: notities maken tijdens les). Dit hangt samen met de waarde die je aan je doel koppelt. Hoe waarde laten stijgen?

- Splits je de langetermijndoelen op in kortere doelstellingen en beloon jezelf wanneer je vooruitgang boekt.
- Bevorder de ervaring van het werken zelf via een andere studeeromgeving uit te proberen of specifieke studeermuziek op te zetten.

## ✓ Maak een to-do lijst

Wees specifiek en concreet, deel grote taken op in kleinere stapjes en zorg zo voor duidelijkheid. Ga na wat werkt voor jou!

Maak ook een Done-lijstje met de taken die al afgerond zijn om jezelf te motiveren.

## ✓ Wat ging goed vandaag?

Bedenk op het einde van de dag wat je die dag hebt gedaan waar je tevreden over bent. Wat had je kunnen uitstellen maar heb je toch aangepakt? Hoe heb je dat gedaan? Wie/wat heeft je hierbij geholpen? Hoe kan je dit in de toekomst nog verder toepassen?