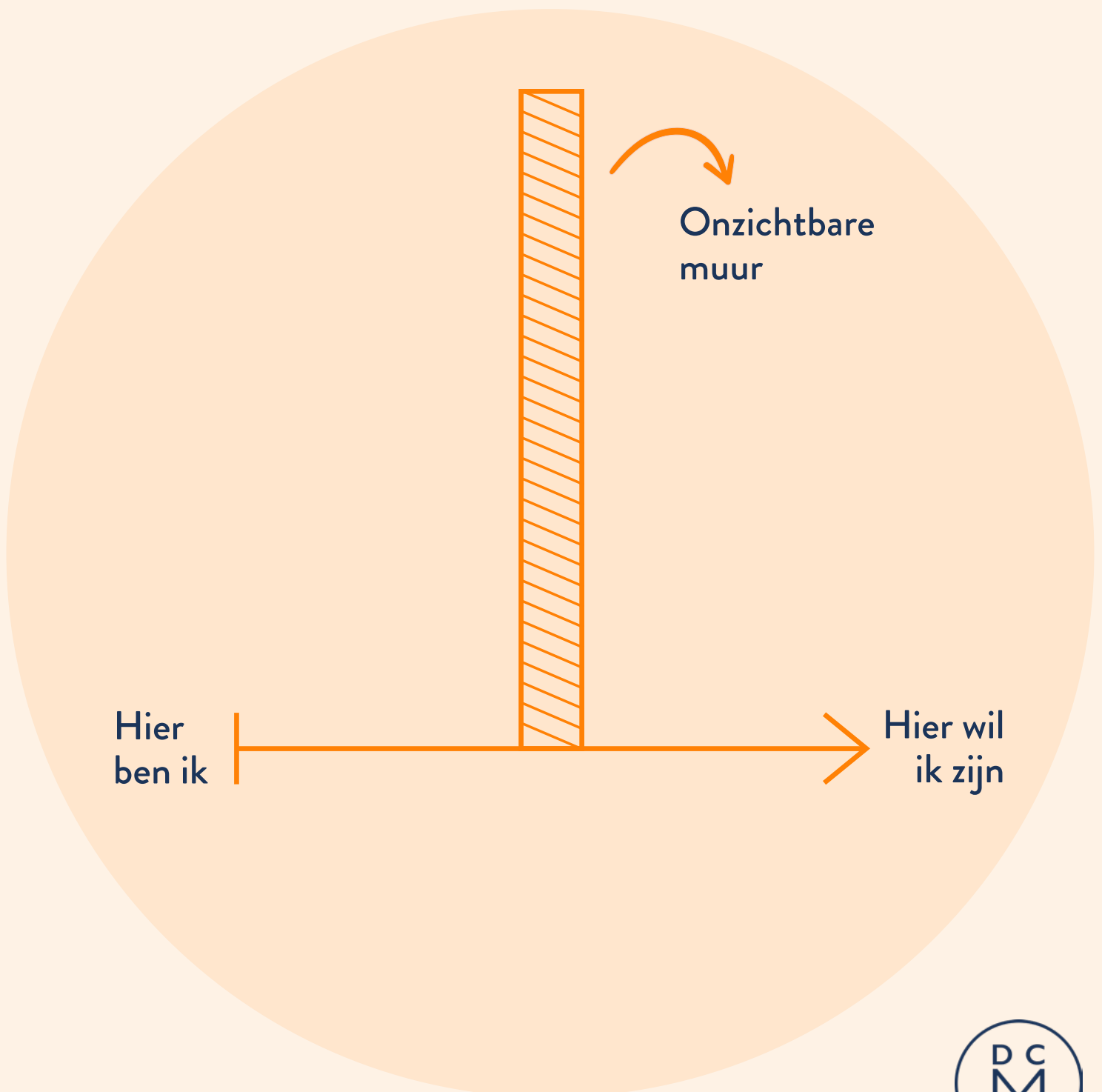


Breakthrough



Hoe je uitstelgedrag kunt overwinnen met 5 makkelijk tools.





DE VOORDELEN VAN UITSTELGEDRAG

Je weet waar je aan wilt werken, maar doet het niet. Alsof er een onzichtbare muur staat tussen jezelf en wat je echt wilt.

Uitstelgedrag is niet wat je denkt dat het is. Je bent niet lui. Je bent ook niet ongedisciplineerd. En er is zeker niets mis met je karakter.

De crux is: ons brein is gemaakt om ons veilig te houden, niet om ons gelukkig te maken. En ons brein / zenuwstelsel is getraind om zoveel mogelijk energie te besparen. Uitstelgedrag betekent dat je brein in de energie besparingsstand staat. Niets meer en niets minder.

Je brein overschat continu hoeveel energie iets kost. En komt dan met een horrorverhaal op de proppen, waardoor je je rot gaat voelen en liever veilig op de bank blijft zitten. Het is het *emotionele verdedigingsmechanisme* van je brein dat je ervan weerhoudt om energie te gebruiken, elke keer als je aan iets begint.

Je vermijdt dus niet de *taak* - wat je eigenlijk uit de weg gaat, is het *gevoel*. Het gevoel dat iets vreselijk zal zijn. Een gevoel wat je brein heeft verzonnen door te overschatten hoe erg de taak zal zijn. Je brein zorgt er dus voor dat je vastloopt.

Uitstellen is een efficiënte, energiebewuste strategie als het doel overleven is. Uitstellen wordt problematisch als het doel *productiviteit* is.

En het begrijpen van de voordelen van je uitstelgedrag is de eerste stap richting verandering.





Maar voordat we verder gaan, laat ik mezelf snel voorstellen. Mijn naam is Daphne Maierna. Ik ben een gecertificeerd coach en combineer 20+ jaar ervaring in de creatieve industrie met wetenschappelijk onderbouwde coachingtools en -technieken.

Een groot gedeelte van mijn leven bracht ik door als succesvolle maar onzichtbaar worstelende creatief. De (te) strakke deadlines, de lange werkdagen en een continu wisselend werkrooster zorgden ervoor dat ik me (creatief) onervuld, gefrustreerd en uitgeput voelde. Maar ik durfde de zekerheid van mijn vaste baan niet op te geven. Ik zat vast. Tien jaar geleden, hoogzwanger van mijn tweede kindje, besloot ik dat ik klaar was met uitstellen. Ik zegde mijn baan op en mijn zoektocht begon naar hoe je als gedreven creatief succes en voldoening kunt vinden in je werk, zonder je gezondheid, sociaal leven of gezin op te offeren.

Dit rapport is het resultaat van die zoektocht door heel veel opleidingen en persoonlijke experimenten te doen en door te werken met tientallen cliënten om te begrijpen waarom het brein uitstelgedrag vertoont en hoe we daarmee om kunnen gaan. Het bevat 5 solide tools om uitstelgedrag te overwinnen. Maar voordat we dat doen, moeten we eerst terug naar de voordelen van uitstelgedrag.



DE 9 VOORDELEN VAN UITSTELGEDRAG

1. **Energiebesparing:** als je iets niet doet, kost je dat geen waardevolle energie.
2. **Bescherming van je imago:** als je niets doet, hoef je je ook geen zorgen te maken over wat mensen van je vinden.
3. **Risicobeheer:** als je niet begint, hoef je je ook geen zorgen te maken dat je faalt.
4. **Controle:** als je je ideeën veilig in je hoofd opgeborgen houdt, behoud je controle over ze.
5. **Verdoven van pijn:** als je niet begint, kun je blijven fantaseren over je ideale plaatje: als deze drukke periode voorbij is dan ga ik beginnen, als ik meer inspiratie heb dan ga ik schrijven...
6. **Comfort:** we verkiezen vaak het ongemak van het bekende boven het risico van het onbekende dat verandering met zich meebrengt - zelfs positieve verandering.
7. **Veiligheid:** soms voelt het veiliger om jezelf klein te houden.
8. **Financiële zekerheid:** uitstellen betekent dat je geen geld besteedt aan een onzekere uitkomst.
9. **Evenwicht bewaren:** als je niets verandert, hoef je je ook geen zorgen te maken over het veranderen van de dynamiek in je relaties.

Het begrijpen van de voordelen van je keuzes creëert momentum. Als je de voordelen van je keuzes blijft ontkennen, ontstaat er vaak schaamte. Uitstelgedrag is dus een beschermingsmechanisme dat je behoedt voor schaamte. Want als je nooit solliciteert naar die baan, begint met het schrijven van je boek of je project afmaakt, loop je ook niet het risico om afgewezen te





worden of te falen. Of je nu fit wilt worden, een bedrijf wilt beginnen of een creatieve droom in vervulling wilt laten gaan, er zitten veel voordelen aan uitstellen. Tenminste, op de korte termijn geeft het je opluchting, maar op de lange termijn frustreert het, omdat je angst het wint van je verlangen om te creëren.

De volgende keer dat je merkt dat je uitstelt, bekijk jezelf dan eens met een open en nieuwsgierige blik. Merk eerst de signalen van je lichaam op. Wat voel je? Een knoop in je maag, klamme handen, strakke kaken? Wat communiceert je lijf? Vraag jezelf dan pas af wat je uitstelgedrag je oplevert. Probeer jezelf niet te veroordelen of schaamte een rol te laten spelen in dit proces. Deze oefeningen gaan over het beschrijven van feiten en het verzamelen van data. Schrijven over de sensaties in je lichaam en de voordelen van je uitstelgedrag kan zorgen voor opluchting en symptomen verminderen.

De bereidheid om je gevoelens te ervaren, het stap voor stap tolereren van oncomfortabele lichaamssensaties en de moed om te zien wat zich in je onderbewuste afspeelt, zorgt uiteindelijk voor meer vreugde en vooruitgang.



SPOILER ALERT: VERANDEREN IS MOEILIK

Is dit innerlijke werk makkelijk of pijnvrij? Nee. Het vergt moeite en inspanning. Maar het missen van carrièrekansen en creatieve avonturen door uitstelgedrag kost je uiteindelijk nog veel meer.

Je kunt dus twee dingen doen: of in cirkels blijven draaien of leren omgaan met ongemak en met de angst onder je arm bewegen richting je doelen. Het onder ogen zien van gevoelens is uiteindelijk vaak gemakkelijker dan het vermijden ervan.

“Alle vooruitgang begint met het vertellen van de waarheid.”

- DAN SULLIVAN

Gelukkig zijn er manieren om jezelf te motiveren als je de neiging voelt om dingen uit te stellen. Dit is wat wetenschappers ook wel zelfmotivatie noemen.

Het goede nieuws is dat iedereen dit kan leren.

De sleutel is vooruitgang. Vooruitgang zien, vooruitgang vieren en vooruitgang bijhouden.

Het brein raakt gemotiveerd als het vooruitgang ziet. En hier is waar het vaak mis gaat.

De meesten van ons boeken veel vooruitgang op een dag, maar we zien het niet.





Een to-do lijst werkt bijvoorbeeld precies averechts. Je voegt vaak dingen toe die je moet doen en als je een taak van je lijst afhaalt, maakt het je vooruitgang onzichtbaar. Anti-vooruitgang dus. Als je je uitstelgedrag wilt verslaan, dan moet je dus geobsedeerd worden door vooruitgang. Zie het, vier het en houd het bij.

En dit is hoe je dat doet...

5 tools om uitstelgedrag te elimineren



Tool #1

MAAK VAN EEN TO-DO LIST EEN ALL-DONE LIST

Je kunt je brein trainen om succes te zien en te vieren.

De meesten van ons staren ons blind op onze anti-voortganglijst, ook wel onze to-dolijst genoemd. Zodra je een taak van je lijst afhaalt, zie je dus je voortgang niet meer!

En staar je naar een lijst van dingen die je nog NIET hebt gedaan terwijl je scrollt op Instagram omdat je je niet gemotiveerd voelt om aan je taken te beginnen. We doen het dus helemaal verkeerd! In plaats van onze to-do lijsten moeten we dus geobsedeerd worden door onze All-Done list.

Je All-Done list voedt je motivatie. Er mag pas iets op je All-Done list als er iets klaar is. Regelmatig kijken naar je voortgang - wat je tot nu toe hebt gedaan op een dag - geeft je een goed gevoel, waardoor je gemotiveerd raakt om nog meer te doen. Het beste is dus om gedurende de dag te kijken naar hoeveel voortgang je hebt geboekt en al de dingen die je al hebt gedaan. Dat is alles waar je naar hoeft te kijken.





Tool #2

DE MICRO MOVE

Als je duizend uur hebt gecoacht dan zie je patronen. Strategieën die creatieven zoals jij inzetten om zich veilig te voelen in de wereld. En een daarvan is om projecten veel te groot te maken in je hoofd en er dan niet aan te beginnen.

Als je vastloopt, probeer de stappen die je wilt nemen dan zo klein mogelijk te maken. Een Micro Move is de KLEINSTE stap die je kunt zetten zonder dat het alarmsysteem in je brein afgaat. Als je niet doet wat je wilt doen, dan is de stap te groot.

Voorbeelden van een Micro Move zijn:

- Een lijst maken van drie mensen die je moet bellen.
- LinkedIn openen om aan je CV te werken.
- Een kwartier per dag werken aan je passie project.

Vier daarna je vooruitgang uitbundig, hoe klein je stap ook is. Glimlach naar jezelf in de spiegel of zeg tegen jezelf: “Goed gedaan.” Het vieren is een belangrijke stap. Als je kritisch bent tegen jezelf en dingen zegt als: “Waarom heb ik zo’n stomme kleine stap gezet, dit is dom”, dan zullen je hersenen dit interpreteren als een slecht idee en het niet nog een keer willen doen. Dan zal de cyclus van uitstellen en vastzitten waarschijnlijk voortduren.

Elke actie die je onderneemt - hoe klein ook, helpt je om de persoon te worden die je wilt zijn.





Tool #3

NOTEER DRIE SUCCESSEN PER DAG

Nog een manier om gemotiveerd te blijven, is om drie successen te noteren aan het eind van de dag, voordat je gaat slapen. Dit is een krachtige tool omdat het je eraan herinnert dat JIJ degene bent die dit voor elkaar heeft gekregen. Dit vergroot je zelfeffectiviteit: je geloof in het beïnvloeden van een uitkomst en daardoor krijg je nog meer motivatie. Het is dus belangrijk om je successen te noteren zodat je brein ze kan zien. Als je geen vooruitgang ziet, zal je brein eerder neigen naar uitstelgedrag. Ook hier maak je weer je vooruitgang zichtbaar.

Tool #4

DE 5 MINUTEN WIN

Begin met een makkelijke taak die je in 5 minuten kunt doen, bijvoorbeeld je bureau opruimen. Deze kleine winst zorgt voor momentum waardoor het makkelijker wordt om door te gaan met een andere taak. *Ons brein houdt niet van opstarten, maar houdt wel van doorgaan.*

Tool #5

HULPLIJNEN

Bespreek aan het begin van de dag met een collega, vriend of familielid wat je gaat doen. Aan het eind van de dag check je bij elkaar in en vier je wat je af hebt gekregen die dag. Vieren met een buddy maakt je vooruitgang wederom zichtbaar.





TAKEAWAYS

- Je brein is gemaakt om je veilig te houden, niet om je gelukkig te maken.
- Je brein en zenuwstelsel zijn ontworpen om energie te besparen.
- Het meeste gedrag levert je iets op - zelfs 'slecht' gedrag.
- Er zitten veel voordelen aan uitstelgedrag.
- Het begrijpen van de functie van je gedrag helpt je om je gedrag te veranderen.
- Uitstelgedrag beschermt je tegen falen en afwijzing.
- Schaamte zorgt ervoor dat je niet in beweging komt.
- Nieuwsgierig worden naar je gedrag helpt je om in beweging te komen.
- Het is vaak moeilijker om je gevoelens te vermijden dan je gevoelens te voelen.
- Maak je vooruitgang zichtbaar.

Claim je gratis 30 minuten Breakthrough call en dan help ik je verder met het verwezenlijken van je dromen en doelen. Nu je de vijf tools kent om anders om te gaan met je uitstelgedrag, wil je misschien weten hoe je ze het beste kunt toepassen in je leven en werk.

Klik op de onderstaande link en ik besteed 30 minuten één-op-één tijd om samen met jou te kijken naar je specifieke situatie om je uitstelgedrag te stoppen en zelfmotivatie onder de knie te krijgen. Deze sessie wil je NIET missen als je werk wilt maken van je dromen en je doelen!

Je moet je wel aanmelden voor de Breakthrough call.

Dat doe je [hier](#) dan help ik je om in beweging te komen en je uitstel gedrag te stoppen.

Ik doe dit slechts voor een beperkte tijd!





[@daphne_maierna_coaching](#)

daphnemaierna.com