

Ben jij een

# UITSTELLER?

Dan hebben we **GOED NIEUWS:**

*Je bent niet "lui" en het ligt waarschijnlijk ook niet aan je zelfdiscipline!*



## **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).

## **Het studeren ontwijken en vooral bezig zijn met allesbehalve je studies is echter geen goede strategie:**

Je komt uiteindelijk in tijdsnood en behaalt minder goede resultaten dan verwacht. Op de achterkant vind je tips om dit te vermijden.



## **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

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.



## Studieritme en studeerplek: een gezonde gewoonte

Maak een duidelijke planning met genoeg aandacht voor pauzes en zorg voor een duidelijk onderscheid tussen de plekken waar je pauzeert en de plekken waar je studeert.



## Maak een to-do lijst

Wees specifiek en concreet, deel grote taken op in kleinere stapjes en zorg zo voor duidelijkheid.



## 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.



## Beloon jezelf op korte termijn

Splits langetermijndoelen op in kortere doelstellingen en beloon jezelf wanneer je vooruitgang boekt.



## 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?