

INHOUD

Inleiding	5
DEEL 1: Theorie — Uitstelgedrag begrijpen	7
1 Academisch uitstelgedrag: een definitie	7
2 Uitstelgedrag begrijpen	8
2.1 Het fenomeen uitstellen	
2.1.1 Uitstelgedrag biologisch verklaard	8
2.1.2 Uitstelgedrag als maatschappelijk fenomeen	9
2.1.3 Uitstelgedrag als relationeel fenomeen	10
2.2 Motieven voor uitstelgedrag	11
2.2.1 Uitstellen uit angst	12
2.2.2 Impulsief uitstellen	12
2.2.3 Uitstellen uit verzet	13
3 Gevolgen van uitstelgedrag	16
3.1 Schaduwkanten	16
3.1.1 Groei staat stil, stagnatie wordt een feit	16
3.1.2 Onvervulde verlangens	17
3.1.3 Onmacht om jezelf neer te zetten in de wereld	18
3.2 Voordelen	20
3.2.1 Het temmen van de interne criticus	20
3.2.2 Productiviteit verhogen	21
3.2.3 Betere beslissingen nemen	22
3.2.4 Out-of-the-boxdenken	22
3.2.5 Overbodige taken laten verdwijnen	23
3.2.6 Andere dingen gedaan krijgen	23
3.2.7 Inzicht krijgen in wat je belangrijk vindt	24
3.2.8 Grenzen stellen	24
4 Paradox van de verandering	24
DEEL 2: Werkboek — Je uitstelgedrag aanpakken	27
Opdracht 1: Hoe stel je uit?	27
Opdracht 2: Beschrijf 5 uitstelmomenten	29

Opdracht 3: Overtuigingen — Zit er een verzetsstrijder in jou?	32
Opdracht 4: Overtuigingen — De interne criticus	34
Opdracht 5: Welke waarden zijn belangrijk voor jou?	36
Opdracht 6: Gevolgen van je uitstelgedrag	40
Opdracht 7: Uitstelmechanismen	42
Opdracht 8: Te bang of te optimistisch?	47
Opdracht 9: Doelstellingen — Positieve studeerdoelstellingen formuleren	49
Opdracht 10: Doelstellingen — Intrinsieke en extrinsieke motivatie	50
Opdracht 11: Doelstellingen — Maak een motivatiebalans	51
Opdracht 12: Doelstellingen krachtiger maken	54
Opdracht 13: Doelstellingen — Prioriteiten stellen	56
Opdracht 14: Doelstellingen — Doelen SMART formuleren	58
Opdracht 15: Het nut van timemanagement	59
Opdracht 16: Een logboek bijhouden	61
Opdracht 17: Afstemmen van je activiteiten op je doelen	66
Opdracht 18: Een weekplanning maken	67
Opdracht 19: Grafiek	71
Opdracht 20: Semesteroverzicht	72
Opdracht 21: De langetermijnplanning	74
Opdracht 22: Je werkdiscipline verhogen	77
Opdracht 23: Hulpmiddelen inschakelen	79
Opdracht 24: Je concentratie verbeteren	81
Opdracht 25: Oplossingsgerichte strategieën toepassen	85
Opdracht 26: Samenvatting — jouw recept om in de puree te geraken	89
BIJLAGEN	93
BIJLAGE 1: Het ABC van waarden	93
BIJLAGE 2: Ademhalingsoefeningen	95
LITERATUUR	96