

Zes typen uitstellers en hun achtergrond

Marjan Ossebaard en Sary van den Heuvel

Deze tekst betreft een samenvatting en bewerking van de volgende twee publicaties:

- Sapadin, L. and Maguire, J., "It's about time!: the six styles of procrastination and how to overcome them", Penguin Books, New York, 1997
- Burka, J.B., Yuen, L.M., "Procrastination: why you do it and what to do about it", Perseus Books, Reading, Massachusetts, 1983

Uitstelgedrag is aangeleerd gedrag. Niemand wordt geboren als uitsteller; ooit ontdekken we dat het uitstellen van taken iets oplevert. En gaan we het vaker doen, en dan gaandeweg wordt het een onderdeel van ons dagelijkse handelen. Een gewoontepatroon met alle gevolgen van dien. Bij academisch uitstelgedrag gaat het specifiek om het uitstellen van leertaken. Men stelt studietaken uit en haalt daardoor minder hoge cijfers dan mogelijk is, of geeft het leren voortijdig op. Soms leidt het tot cursusuitval, of zelfs tot voortijdig stoppen met de studie. De negatieve spiraal waar uitstellers in terecht komen is moeilijk op eigen kracht te doorbreken. Uitstellen kan allerlei nare emoties oproepen, zoals schuldgevoelens, teleurstelling, spijt, moedeloosheid. En desondanks blijft het patroon van zich iets voornemen, en het toch niet doen zich herhalen.

Waarom stellen we uit? Kennelijk levert het uitstellen ondanks alle negatieve gevolgen *toch iets op*, er moet iets zijn waar we van profiteren. Uitstellen heeft een functie, en om het patroon van uitstellen te doorbreken, helpt het om inzicht te krijgen hierin.

Vanuit de psychodynamische achtergrond wordt uitstelgedrag verklaard vanuit het idee dat ieders verleden een grote invloed heeft op hoe men zich in het heden voelt. Met name het gezin waarin men opgroeit en de opvoeding is hierbij van groot belang. Men gaat ervan uit dat uitstelgedrag wordt veroorzaakt door een innerlijk conflict: je wilt iets doen, maar daar voel je ook weerstand tegen: je wilt studeren, maar op het moment dat je dat wilt gaan doen staat het je ook tegen. Als je uitstelt heb je over het algemeen genoeg energie om taken uit te voeren. Deze 'mentale' energie en de wil om iets te gaan doen, gaan echter niet automatisch over in fysieke actie. Om uitstelgedrag aan te pakken moet de eerste stap altijd zijn: inzicht krijgen in het eigen innerlijke conflict.

Uitstelgedrag heeft twee belangrijke functies: angstvermijding en het beschermen van het ego, het gevoel van eigenwaarde. Twee categorieën oorzaken zijn: 1) (faal)angst, perfectionisme, overbezorgdheid en 2) gebrek aan zelfdiscipline en interne sturing. Deze oorzaken kunnen verder worden aangescherpt, waarmee verschillende *typen* uitstellers worden onderscheiden. Deze worden beschreven in de beide genoemde boekjes, en worden in deze tekst samengevat en toegelicht.

Een aantal kenmerken hebben alle types gemeen. Ten eerste is dat het onvermogen om de neiging tot het uitstellen van dingen te weerstaan. Dit veroorzaakt nare gevoelens van onzekerheid, waardeloosheid of schuldgevoelens. Ten tweede wordt het uitstelgedrag gerationaliseerd als iets waar men niets aan kan doen: er is altijd wel een excuus te bedenken waardoor het logisch wordt dat je uitstelde. Dit wordt vermijdingsgedrag genoemd: men gaat de confrontatie met zichzelf uit de weg. Ten derde hebben de negatieve gevoelens van spijt, schuld, verminderd gevoel van eigenwaarde, doelloosheid ('Ik weet niet wie ik ben, wat ik wil') e.d. tot gevolg dat de competenties van de persoon afnemen: uitstelgedrag werkt 'zelfverlamdend'. Dit betekent dat iemand die op zich intelligent en gemotiveerd is voor een taak, altijd minder goed presteert dan hij of zij zou kunnen. En tenslotte hebben alle types één gemeenschappelijk profijt van het uitstellen: het levert hen een –tijdelijke- reductie op van de stress en de angst die veelal onbewust opgeroepen wordt bij confrontatie met bepaalde leertaken. Al het uitstelgedrag helpt ons om nare emoties te vermijden, en ons gevoel van eigenwaarde te beschermen. Tenminste, dat denken wij als uitstellers....

Uitstellers kunnen op basis van de functie en de oorzaak van hun uitstelgedrag ingedeeld worden in de volgende types:

- A Angst om beoordeeld te worden:
 - 1 De Perfectionist
 - 2 De Overwerker
- B Gebrek aan zelfdiscipline en daadkracht:
 - 3 De Dromer
- C De strijd om de macht: de uitsteller in gevecht
 - 4 De Uitdager

- 5 De Adrenalinezoeker
D Scheidingsangst:
6 De Piekeraar

A Angst voor het oordeel: de uitsteller voor het gerecht gedaagd

1 De perfectionist

De Perfectionist is iemand met oog voor details. Voordeel hiervan is dat je als je met een Perfectionist samenwerkt er zeker van kunt zijn dat hij grondig te werk zal gaan, en alle puntjes op de 'i' zal willen zetten. De eigen norm ligt echter vaak zo hoog, dat die eigenlijk nooit bereikt kan worden. Hij stelt extreem hoge eisen aan zichzelf (en anderen): alles moet perfect gedaan worden. Perfectionisten zijn bang om te falen; ze koppelen hun gevoel van eigenwaarde direct aan hun vaardigheden en hun prestaties van het moment:

eigenwaarde = prestatie.

De Perfectionist gebruikt uitstellen om deze keten te doorbreken. Door bijvoorbeeld te laat te beginnen met de voorbereiding van een tentamen kan de Perfectionist niet meer op zijn prestatie worden beoordeeld, aangezien hij tijd te kort kwam. Dit proces noemt men 'self-handicapping': door net zolang te wachten totdat je echt geen tijd meer hebt om iets nog fatsoenlijk af te ronden, beschermt de uitsteller zichzelf tegen potentieel falen. *Als* het dan niet goed genoeg gaat kan je altijd nog zeggen 'Ja maar toen had ik zo weinig tijd over dat ik het *onmogelijk* goed kon doen. Het ligt dus niet aan *mij*, maar aan de omstandigheden (=tijd)'. Behalve het beginnen aan een taak stelt de Perfectionist soms ook het *afronden* van een project uit: perfectie is immers onhaalbaar, dus het is nooit goed genoeg. Dit kan zich bijvoorbeeld uiten in het iedere keer opnieuw beginnen met hetzelfde hoofdstuk te bestuderen, ook al heb je daar gisteren ook al meer tijd aan besteed dan je er eigenlijk voor had.

De kracht van de Perfectionist

- De Perfectionist gaat altijd grondig te werk en heeft oog voor details. Daardoor kan hij studiestof die stap voor stap moet worden doorgenomen om beheerst te worden goed aanpakken.
- Het maken van een planning gaat de Perfectionist over het algemeen goed af: hij kan zorgvuldig een goed activiteitenplan opstellen, een overzichtelijk schema maken, en vaak lukt het ook om 'uren te maken'.

De valkuilen van de Perfectionist

- De Perfectionist is idealistisch en leidt prestatienormen af op basis van een fantastisch beeld over wat perfectie inhoudt. Hierdoor is hij slecht in het inschatten van te besteden tijd en energie. Bij het maken van een planning is dit terug te zien bij het stellen van realistische doelen; dit vindt hij vaak moeilijk; met name het aansluiten bij de eigen capaciteiten, en voorkomen dat de lat te hoog gelegd wordt zijn struikelblokken. Inschatten van de benodigde tijd is ook moeilijk, met name om niet *te veel tijd* in te willen plannen voor een taak.
- Hun gevoel van eigenwaarde hangt zo af van hun prestaties, dat falen een gevoel van schaamte, waardeloosheid of schuld meebrengt. Uit angst om te falen stelt men het beginnen of afronden van een taak dan ook uit. Tijdens het studeren het moment van 'nu stop ik' bepalen is vaak moeilijk, ook al staat dat zwart op wit in een planning op papier.
- Uitstellen van beginnen aan een taak levert het eerder genoemde excuus op (self-handicapping).
- Men ziet vrijwel alles in het leven als een last, waardoor het veel moeilijker wordt om individuele taken op een handelbare manier uit te voeren. Men geniet daardoor veel minder van het uitvoeren van dagelijkse dingen dan anderen.

Thema's die regelmatig terugkomen

- 'Middelmatig zijn is ondraaglijk.' Uitstellen levert het excuus: het lag niet aan mij dat het niet perfect ging, het lag aan tijdgebrek.
- 'Ik zou alles perfect moeten kunnen, zonder inspanning.' Hard ergens voor moeten werken roept een minderwaardigheidsgevoel op.
- 'Het is een teken van zwakte als ik niet alles zelf doe'. Als de druk te zwaar wordt vraagt men dus geen andere mensen om hulp; uitstellen is het laatste redmiddel.

- 'Er is slechts één juiste oplossing voor elk probleem, en die *moet* ik vinden. Aangezien het misschien niet lukt om die te vinden, kan ik maar beter niets doen'. De angst om misschien niet die ene 100% juiste prestatie neer te zetten is zo sterk, dat men nog liever helemaal niets doet (uitstellen) dan een poging waagt om er nog iets van te maken.
- 'Ik kan het niet verdragen te verliezen, en daarom ga ik de strijd niet aan'. Ter camouflage stelt men juist vaak dat men geen behoefte heeft om zich te meten met anderen, maar in werkelijkheid is de angst te groot om te verliezen en dus niet perfect te zijn.
- 'Ik kan niet verdragen om te verliezen en daarom stel ik net zolang uit dat ik wel moet falen. Het ligt dan niet aan mij; ik ben tenslotte niet eens begonnen!' Een variatie op de angst voor competitie: men sluit het risico om te falen uit door de strijd niet aan te gaan.
- 'Het is alles of niets; een vordering of stap in de richting van een doel is niet goed genoeg en staat gelijk aan niets hebben gedaan.'

Hoe werd je een Perfectionist?

Perfectionisme heeft zijn wortels in de (vroeg) jeugd en ontstaat in gezinnen waar uitblinken de meest effectieve manier was om liefde te krijgen van ouders of verzorgers. Als je bijvoorbeeld in een gezin bent opgegroeid waar de nadruk sterk werd gelegd op dat je alles kunt wat je maar wilt, kan dat een enorme druk op je schouders leggen; wat immers als je hier niet aan blijkt te kunnen voldoen? De angst om niet aan de verwachtingen (van ouders of andere mensen die belangrijk voor je zijn geweest toen je kind was) te kunnen voldoen kan heel verlamdend werken en zich uiten in perfectionisme.

Ook als je opgroeide in een gezin waar de boodschap was 'Het is toch nooit goed genoeg' kun je Perfectionist worden. Kinderen die, zelfs als ze regelmatig op school uitstekend werk leveren, bij een cijfer lager dan een tien te horen krijgen dat ze wel beter hadden gekund, krijgen geen goed beeld geschetst van wat je realistisch gesproken van iemand kunt verwachten. Je krijgt dan geen goed voorbeeld over normen en doelen stellen. Vreemd genoeg kan ook de boodschap 'Doe maar geen moeite, je bent nou eenmaal middelmatig, maar we houden toch van je' ertoe leiden dat je altijd zult blijven proberen om je ouders te overtuigen van het feit dat je eigenlijk geniaal bent. Het streven blijft dan toch om te laten zien dat je het wel kunt, en nog perfect ook.

Hoe los je het als Perfectionist op?

Er zijn drie aanknopingspunten: verander hoe je *denkt, praat en je gedraagt*. Probeer voorafgaand daaraan meer inzicht te krijgen in je problemen.

1. Inzicht in je eigen problemen

- Probeer je minstens twee verschillende situaties voor de geest te halen waarin je een buitensporige hoeveelheid tijd en energie gestoken hebt in het perfect uitvoeren van een taak. Vraag jezelf voor elke situatie af: waarom wilde ik dat ik het perfect zou doen? Was het, afgezien van de behoefte die je zelf had om het goed te doen, werkelijk de moeite waard om er zoveel tijd en energie in te steken? Zo ja, waarom dan? Zo nee, waarom niet? Heb je in de tijd die je aan je taak besteedde ook genoten van wat je deed? Zo ja, waarvan dan? Zo nee, hoe voelde je je er dan onder?
- Probeer je minstens twee verschillende situaties voor de geest te halen waarin je *vermeed* om iets te doen (eventueel tot op het laatste moment) omdat je bang was dat je het niet perfect zou kunnen doen. Stel je voor elke situatie de volgende vragen: Waarom was ik zo bang dat het niet goed genoeg zou worden? Wat deed ik precies om de taak te vermijden? Wat voelde ik toen ik de taak vermeed? Wat gebeurde er als gevolg van het vermijden van de taak?

2. Verander hoe je denkt

- Geef toe dat perfectionisme *jouw* probleem is.
- De wereld om je heen kun je niet veranderen: als je jouw uitstelgedrag wilt aanpakken zul je *zelf* iets moeten veranderen
- Streef in je doelen naar uitstekend in plaats van perfect werk
- Perfect is niet definieerbaar (wanneer is iets perfect? Kan het niet altijd nog iets beter?) en daarom onhaalbaar. Uitstekend, gedefinieerd als 'heel goed', is veel concreter en daardoor ook haalbaar.
- Richt je op wat realistisch is in plaats van wat ideaal is
- Overdenk voordat je aan een taak begint eerst een aantal manieren waarop je die kan uitvoeren. Streef niet gelijk naar *de beste manier* vinden, maar ga op zoek naar *de meest geschikte manier*,

binnen de gegeven randvoorwaarden, zoals de tijd die je ervoor hebt. Realiseer je verder dat niet elke taak even goed hoeft te worden uitgevoerd. Bij sommige taken heeft middelmatige uitvoering geen ernstige gevolgen. Vind voor jezelf uit of je een taak middelmatig, goed of heel goed uit wilt voeren, gezien de consequenties die dit heeft.

- Vervang zelf-veroordeling door zelf-acceptatie
- Probeer positieve dingen tegen jezelf te zeggen als je iets goed doet, en verzet je tegen negatieve gedachten over jezelf als je iets onder jouw maatstaven hebt uitgevoerd.
- Vermijd het 'alles-of-niets'-denken
- Probeer niet te denken in *extremen* zoals fantastisch/verschrikkelijk, zowel als het om jezelf als om andere mensen gaat. Vervang oordelen door beschrijven (zeg bijvoorbeeld 'Ik voelde me niet op mijn gemak bij hem omdat', in plaats van 'Hij is een vreselijk mens').

3. Verander hoe je praat

- Gebruik de term *willen* in plaats van *moeten*
- *Moeten* impliceert dat er een externe kracht beslist wat jij doet, terwijl het meestal zo is dat je jezelf druk oplegt om iets te doen. '*Willen*' herinnert je eraan dat jij degene bent die bepaalt wat er in je leven gebeurt.
- Gebruik de term *zou kunnen* in plaats van *zou moeten*
Zou moeten impliceert dat je *vindt* dat je het moet doen, of dat je denkt dat anderen vinden dat je het moet doen, maar dat je het eigenlijk niet *wilt* doen. Door te spreken over *zou kunnen* geef je aan dat jij altijd nog de controle hebt: jij kunt kiezen. Het is een manier om een begin te maken met het dichten van het gat tussen je reële zelfbeeld en het beeld waaraan je denkt dat je zou moeten voldoen (*ought self*)
- Vermijd het gebruik van extremen in je taalgebruik

4. Verander hoe je je gedraagt

- Bepaal voor jezelf tijdslimieten waarbinnen je een taak gaat afronden
- Als dat niet lukt, vraag anderen (tijdelijk) om je hierbij te helpen
- Maak een lijst met praktische, uitvoerbare dingen die je dagelijks moet doen. Geef een prioriteit aan: het belangrijkste komt eerst.
- Leer samenwerken en delegeren; laat anderen taken op *hun* manier uitvoeren
- Oefen imperfectie: maak elke dag een bewuste, opzettelijke fout
- Beloon jezelf voor je prestaties
- Leer 'zijn' te waarderen, in plaats van 'doen'.

2 De Overwerker

Haast neemt toe in onze samenleving. Technologie-ontwikkeling maakt dat we steeds meer doen in steeds minder tijd. Speciaal voor de Overwerker is dit een slechte ontwikkeling. De Overwerker is een sociaal mens; het is iemand die je graag als vriend of vriendin in je omgeving hebt. Het is iemand die altijd voor je klaar zal staan als je hem nodig hebt. Voor de Overwerker zelf is dit niet altijd even prettig, aangezien hun eigen behoeften en doelen regelmatig ondersneeuwen, en geen aandacht krijgen.

Overwerkers zijn mensen die altijd 'ja' zeggen als hun gevraagd wordt iets te doen. 'Ja' zeggen is een manier geworden om zichzelf competent en waardevol te voelen. Ze zijn daardoor eigenlijk altijd druk met 'dingen', meestal voor anderen. Aangezien ze op meer 'ja' zeggen dan gezien hun tijd realistisch is, kan niet alles uitgevoerd worden. Meestal gaat dit ten koste van wat ze voor zichzelf echt belangrijk vinden. Oftewel: ze stellen hun eigen wensen en behoeften uit.

Dit type uitsteller is moeilijk te herkennen. Immers: ze zijn altijd bezig met iets, dus niemand verdenkt hen van uitstellen.

De kracht van de Overwerker

- De Overwerker beschikt over een schat aan energie, inzet en ijver. Hij heeft het vermogen om veel dingen naast elkaar te doen. Dit betekent ook dat, als hij eenmaal een goede planning heeft gemaakt, hij die goed kan uitvoeren.
- De Overwerker is heel sociaal, iemand op wie je kunt rekenen.

De valkuilen van de Overwerker

- De Overwerker heeft weinig zelfvertrouwen en een laag gevoel van eigenwaarde en neemt daarom meer werk aan dan hij aankan. Hij heeft moeite met 'nee'-zeggen. In het planningsproces zie je dat vaak terug bij het ondoordacht aannemen van taken, zonder eerst bewust stil te staan bij hoeveel tijd nodig is, of die tijd beschikbaar is, en of de taak prioriteit heeft.
- De Overwerker neemt zoveel verschillende verantwoordelijkheden op zich dat hij snel prioriteiten door elkaar haalt en afgeleid wordt van specifieke taken. In het planningsproces loopt hij vaak vast op het moment dat prioriteiten gesteld moeten worden, als hij minder tijd beschikbaar heeft dan hij nodig heeft.
- Hij heeft een gebrek aan zelfdiscipline, speciaal als het gaat om persoonlijke behoeften. De Overwerker vindt het heel moeilijk om te ontspannen en 'tijd voor zichzelf te nemen' zonder zich schuldig te voelen of zich te schamen. Het inplannen van vrije tijd is een moeilijk punt.

Hoe werd je een Overwerker?

In het algemeen geldt dat de Overwerker opgroeit in gezinnen waar zij de basale vaardigheden voor beslissingen nemen, prioriteiten stellen en organiseren niet leren. Het kan zijn dat je te jong al teveel verantwoordelijkheden op je moest nemen. Bijvoorbeeld doordat je opgegroeid bent als oudste in een gezin met veel zusjes en broertjes en je verzorgende taken op je bent gaan nemen omdat je ouders dat prettig vonden of aanmoedigden. De waardering die je hiervoor kreeg kan maken dat 'dingen doen voor een ander' jouw manier is geworden om liefde te krijgen en waardering voor wie je bent. En ook dat 'nee-zeggen' als iemand een beroep op je doet heel moeilijk wordt, want daardoor zou je die liefde en waardering kwijt kunnen raken.

Hoe los je het als Overwerker op?

Er zijn drie aanknopingspunten: verander hoe je *denkt, praat en je gedraagt*. Probeer voorafgaand daaraan meer inzicht te krijgen in je problemen.

1. Inzicht in je eigen problemen

- Haal tenminste twee verschillende situaties voor de geest waarin je een taak afrondde, maar er teveel tijd aan besteedde of het te laat afrondde. Stel jezelf de volgende vragen:
Waarom deed ik meer dan behoefde?
Wat was de consequentie ervan? Hoe voelde ik me? Welke invloed had het op mijn leven, mijn relaties met anderen?
- Haal tenminste twee verschillende situaties voor de geest waarin je iets belangrijks wilde doen, maar er niet aan toe kwam omdat je teveel andere dingen te doen had. Stel jezelf de volgende vragen:
Welke andere dingen hielden me bezig? Hoe belangrijk waren die andere dingen *voor mij*, vergeleken met wat ik wilde doen?
Wat was de consequentie ervan? Hoe voelde ik me? Welke invloed had het op mijn leven, mijn relaties met anderen?

2. Verander hoe je denkt

- Zeg de Superman/Superwoman-mythe vaarwel.
Erken je eigen grenzen. Je kunt niet alles doen; niemand kan dat. Je zult moeten accepteren dat je keuzes moet maken in wat je wel en niet doet.
- Beschouw het leven als een avontuur, niet als een strijd
Stel jezelf de vraag: als ik nog maar een jaar te leven zou hebben, wat zou ik dan doen? Zou ik dan andere prioriteiten stellen, andere keuzes maken? Zo ja, waarom zou ik dat niet *nu* doen?
- Leer het verschil kennen tussen prioriteiten en eisen.
Wat wil *jij* doen? Wat vind *jij* belangrijk? Maak in gedachten onderscheid tussen dingen die jij wilt doen en dingen waarvan je denkt dat je ze moet doen.
- Probeer minder op anderen te leunen voor goedkeuring.
Doe geen dingen alleen om een ander tevreden te stellen. Respecteer jezelf voor wie je bent en stel je grenzen zoals jij dat wilt. Laat je niet leiden door schaamte of schuldgevoel, maar door wat voor jou belangrijk is.
- Focus je gedachten op hoe je controle over dingen gaat krijgen, in plaats van op hoe de dingen jou controleren.

3. Verander hoe je praat

- Aarzel niet om 'nee' te zeggen als dat gepast is.
- Vervang 'Ik zou moeten' door 'Ik wil...'
- Praat meer over 'mogelijke keuzes' dan over 'verplichtingen'.
- Praat positiever en minder verontschuldigend over de dingen die je doet als je niet werkt.
- Vermijd om tijdens gesprekken in de slachtofferrol te kruipen.

4. Verander je gedrag

- Hou in een schema bij wat je op een dag doet.
- Maak per dag een lijst met uit te voeren taken.
Als je daarmee klaar bent:
 - Streep je de dingen weg die je niet per se wilt doen
 - Zet een ster voor de dingen die urgent of voor jou belangrijk zijn
 - Zet 'U' voor de dingen die je waarschijnlijk gaat uitstellen, zodat je daar extra aandacht aan kunt besteden
 - Denk nog eens na over de dingen die echt veel tijd gaan kosten: wil je die echt doen?
 - Check of er ook leuke, ontspannende dingen bij staan
 - Maak een eindversie met daarin de overgebleven activiteiten
 - Plan ook leuke dingen in om in je vrije tijd te doen.
 - Vraag om hulp als je dat nodig hebt.
 - Zorg dat je een back-up plan hebt voor als dingen mis gaan.
 - Leer om ontspanningspauzes in te lassen en probeer van onverwacht vrijgekomen tijd te genieten.

B Gebrek aan zelfdiscipline en daadkracht:

3 De Dromer

Het vermogen om te dagdromen maakt het mogelijk dat we in ons hoofd bedenken wat we allemaal wel zouden kunnen doen en bereiken, wat we graag willen of hopen. Het kan ervoor zorgen dat we inspiratie krijgen en uitdagingen aangaan. De truc is om dat laatste, het aangaan van uitdagingen, niet te vergeten. De Dromer vergeet die stap; na het 'dromen' volgt niet automatisch het 'doen'. De scheidingslijn tussen de fantasiewereld en de echte wereld is vaak vaag. Hierdoor blijft hij vaak steken in algemene, grootse plannen, maar komt niet toe aan het maken van een plan van aanpak, het uitwerken van de specifieke taken die hij moet uitvoeren om zijn dromen te kunnen realiseren (in de *echte* wereld!).

De kracht van de Dromer

- In elke droom schuilt kracht, aangezien het iets zegt over wat jij je diep in je hart wenst. Door bewust naar deze dromen te kijken en ze te onderzoeken heeft de Dromer een prachtig middel in handen om uit te vinden wat hij werkelijk wil en of dat in overeenstemming is met wat hij doet. Dit kan hem bijvoorbeeld van dienst zijn bij het stellen van doelen, fase 1 van het planningsproces.
- De dromer kan het belang van haast enorm relativeren. De houding van 'het komt wel goed' kan zorgen voor rust, mits het niet overdreven wordt.

De valkuilen van de Dromer

- De Dromer heeft een sterke behoefte om te fantaseren en een even sterke afkeer van het uitvoeren van specifieke, dagelijkse taken. Doordat hij zo opgaat in zijn fantasiewereld, leeft hij op een passieve in plaats van actieve manier. In het planningsproces zijn het maken van een activiteitenplan en het inschatten van de benodigde en de beschikbare tijd vaak struikelblokken.
- De Dromer heeft een sterke behoefte aan een plezierig en makkelijk leven, waardoor hij zich automatisch terugtrekt van alles wat onaangenaam zou kunnen zijn.
- Omdat hij in algemeenheden denkt en weinig oog heeft voor feiten en details is het moeilijk voor De Dromer om zich te concentreren op specifieke taken. Het liefst ziet hij dat andere mensen zich bekommeren om het uitvoeren van al die vervelende taken en details.
- De Dromer heeft vaak de overtuiging 'dat het uiteindelijk allemaal wel goed zal komen', wat hard werken overbodig maakt.

Hoe werd je een Dromer?

Als Dromer ben je opgegroeid in een gezin waarin je niet werd geleerd hoe je 'je redt in de echte wereld'. Dit kan ontstaan als je ouders zelf moeite hebben met een succes van hun leven te maken. Het is mogelijk dat zij de boodschap 'wat je ook doet het heeft toch geen effect' aan je hebben doorgegeven. Hierdoor leer je niet dat je door jouw eigen actieve optreden dingen gedaan kunt krijgen. Als je daarbij ook nog leert dat je met passiviteit *toch* gedaan krijgt wat je wilt, leer je niet alleen dat wat je doet toch geen effect heeft, maar ook dat *niets doen* (of: dingen alleen maar wensen) *wél effect* heeft.

Hoe los je het als Dromer op?

Er zijn drie aanknopingspunten: verander hoe je *denkt, praat en je gedraagt*. Probeer voorafgaand daaraan meer inzicht te krijgen in je problemen.

1. Inzicht in je eigen problemen

Begin met jezelf een aantal vragen te stellen

- Haal je minstens twee verschillende situaties voor de geest waarbij je voor een taak stond waarover je grootse fantasieën had, maar die je nooit hebt uitgevoerd. Vraag jezelf af: wat weerhield me ervan? Wat was het struikelblok? Wat waren de consequenties van het niet uitvoeren ervan? Hoe voelde ik me? Welk effect had het op mijn leven? Op mijn relaties?
- Haal je minstens twee verschillende situaties voor de geest waarbij je taken wel afrondde maar tijd verspilde met dromen over het resultaat in plaats van te werken. Vraag jezelf af: waarover droomde ik precies? Wat waren de consequenties van die tijdverspilling? Hoe voelde ik me? Hoe beïnvloedde het mijn leven? Mijn relaties?

2. Verander hoe je denkt

- Let op het verschil tussen 'je goed voelen' en 'je goed voelen over jezelf'.

Als het goed voelen voortkomt uit passiviteit (bijvoorbeeld uit gewoonte TV kijken) is dat meestal maar van korte duur, en gaat het uiteindelijk ten koste van je eigen welzijn en je gevoel van eigenwaarde. Je actief inzetten om je doelen te bereiken zal je zelfrespect en –vertrouwen opleveren. Op de lange duur leidt dat ertoe dat je je gewoon goed voelt over (eenvoudig) jezelf *zijn*.

- Sta jezelf niet toe om een privé-zelfbeeld te fantaseren dat niet overeenkomt met de werkelijkheid en niet zichtbaar is voor de buitenwereld.
- Train jezelf in het onderscheid maken tussen dromen en doelen. Dromen staan je toe om vaag te blijven, en om alleen de geweldige, prettige aspecten onder ogen te zien. Als je je droom omzet in een specifiek doel, kun je beginnen met nadenken over specifieke stappen die je in een specifieke tijd wilt gaan zetten om je doel te bereiken.
- Ontwikkel de gewoonte om te denken in termen van Wat, Wanneer, Waar, Wie, Waarom en Hoe. (Wat wil ik doen? Wanneer ga ik dat doen? Waar ga ik het uitvoeren? Waarom? Hoe ga ik het precies doen? Wie betrek ik erbij?) Dit geeft je een stapsgewijs actieplan.

3. Verander hoe je praat

- Verander *ik wou dat* en *ik probeer* in *ik zal*, of *ik ga ...*
- Verander termen als *ooit* en *binnenkort* in specifieke termen, zoals 'donderdag om 4 uur'.
- Vervang vage, passieve taal door concrete, actieve taal

4. Verander je gedrag

- Maak een tijdplanning op papier
- Maak of koop een grote kalender of agenda en leer die te gebruiken
- Gebruik twee lijsten: één voor de dagelijkse dingen die je moet *doen* en één voor de dingen waar je over moet *denken*.
- Plan elke dag, naast de gangbare taken, één speciale taak die je gaat uitvoeren
- Gebruik een kookwekker of een ander alarm om je tijd aan te geven
- Doe minder passieve dingen (zoals TV-kijken) en meer actieve zodat je went aan dingen *doen*
- Zoek naar meer interactie met andere mensen

C De strijd om de macht: de uitsteller in gevecht

4 De Uitdager

Uitstelgedrag kan het gevolg zijn van een behoefte om niet tegemoet te komen aan gemaakte afspraken. Bij de Uitdager is dat het geval. Hij koppelt zijn gevoel van eigenwaarde aan zijn (on)vermogen om autonoom te functioneren, eigen beslissingen te nemen, kortom, zijn eigen leven te leiden. Hij heeft de neiging om elk appèl dat op hem gedaan wordt te beschouwen als een bedreiging van zijn individualiteit. Als gevolg daarvan zal hij weerstand voelen tegen iedereen die hem –in zijn beleving- zegt wat hij wel en niet moet doen. Uitstellen kan dan gebruikt worden als verzet, als een stil protest tegen de aantasting van zijn eigen autonomie.

Soms gaat dat heel openlijk en staat de persoon in kwestie bekend als rebels.

Maar ook gebeurt het op een heel subtiele manier: men belooft wel om iets te doen, maar weet op het moment dat men het zegt al dat dat niet zal gebeuren. Vaak zegt de Uitdager 'Ja ik zal het doen' maar denkt: 'Ik kan het wel doen, maar waarom zou ik?' of juist 'Ik zou het kunnen doen, maar waarom moet juist ik het doen?' De Uitdager is vaak in eerste instantie heel vriendelijk in de omgang en bereid om anderen hulp toe te zeggen; hij ervaart het als prettig te merken dat mensen hem hiervoor waarderen. Pas in tweede instantie, als het beloofde nagekomen moet worden, gaat de Uitdager zich afvragen: waarom moet ik dat doen? Het is alsof direct na de belofte een beloning volgde: een goed gevoel over de eigen plannen of een prettig gevoel om gewaardeerd te worden door anderen. Maar op het moment dat de plannen nagekomen moeten worden is dat prettige gevoel al verdwenen en komt 'dat andere gevoel': waarom moet ik dat?

De kracht van de Uitdager

- In elk verzet zit kracht verborgen, een bron van energie. Mits die energie gericht is op de eigen doelen, kan de Uitdager zijn eigen koers varen. Een sterke doelgerichtheid en wil om iets te bereiken ontstaat als die energie in dienst van de eigen doelen ingezet wordt.

De valkuilen van de Uitdager

- Uitdaggers zien het leven in termen van wat anderen van hen verwachten of verlangen en niet in termen van wat zij zelf willen of nodig hebben. Het stellen van doelen die aansluiten bij wat zij zelf willen is een struikelblok. De Uitdager kan er voor kiezen om de eigen doelen en de eigen gekozen koers op te geven, als iemand anders van hen verlangt dat zij die doelen nastreven.
- Om aardig en meegaand over te komen zal de Uitdager vermijden om negatieve gevoelens direct te uiten, en in plaats daarvan taken uitstellen. Uitdaggers hebben een hekel aan autoriteit en gebruiken uitstelgedrag om autoriteit uit te dagen.
- Uitdaggers kunnen pessimistisch zijn, wat hun motivatie ondermijnt om dingen op een effectieve en efficiënte manier te doen.

Hoe werd je een Uitdager?

De wortels van dit type uitstelgedrag liggen in de vroege jeugd, als het kind in de fase komt dat hij zijn eigen autonomie en onafhankelijkheid gaat ervaren. Als de ouders hier niet mee om kunnen gaan, kunnen ze te lang en te vaak proberen om het kind afhankelijk te houden, door excessieve regels en structuur op te leggen (autoritair). Het kind zal gaan denken dat er iets mis is met zijn streven naar autonomie. Openlijk verzet biedt geen oplossing, want dat wordt met nog meer beperkingen beantwoord. Een manier om te overleven wordt: uitstellen gebruiken als middel om verborgen verzet te plegen, waarmee 'de strijd tegen de onderdrukking in stilte wordt aangegaan'. Uitstellen wordt als het ware een non-verbale manier van communiceren dat je een eigen wil hebt: 'Ik bepaal zelf wat ik doe!' wordt synoniem voor 'Ik bepaal zelf wie ik ben'.

Hoe los je het als Uitdager op?

Er zijn drie aanknopingspunten: verander hoe je *denkt, praat en je gedraagt*. Probeer voorafgaand daaraan meer inzicht te krijgen in je problemen.

1. Inzicht in je eigen problemen

De eerste stap in het oplossen van uitstelgedrag is de aandacht verschuiven van wat anderen jou aandoen naar wat jij jezelf aandoet. Een oefening die kan helpen is de volgende:

Haal je minstens twee situaties voor de geest toen je geconfronteerd werd met iets dat je had willen doen maar wat je uit verzet niet deed of te laat deed. Probeer voor jezelf antwoord te geven op de vragen:

- Tegen wie richtte ik mijn verzet? Waarom?
- Wat was voor mezelf de consequentie ervan? En voor anderen?
- Hoe voelde ik me erbij?
- Hoe beïnvloedde het mijn relaties met anderen?

2. Verander hoe je denkt

- Leer dat als een ander je vraagt iets te doen of iets van je verwacht, je dit kunt zien als een verzoek in plaats van een eis.
Probeer om je niet direct in het nauw gedreven te voelen als iemand je vraagt om iets te doen. Denk eerst eens rustig na over wat iemand werkelijk vraagt, hoe je het ook anders kunt interpreteren, en reageer pas daarna.
- Probeer meerdere alternatieven te bedenken voor jouw reactie in bepaalde situaties.
Uitdager-uitstellers hebben de neiging om slechts op 3 manieren te reageren in willekeurig welke situatie:
 1. Doen wat er van je verlangd wordt, zodat je aardig gevonden wordt, maar je gevoel van eigen individualiteit verliest;
 2. Je actief verzetten, zodat je minder aardig wordt gevonden, maar wel je gevoel van eigen individualiteit behoudt;
 3. Je op een passieve, indirecte manier verzetten, zodat je op korte termijn een compromis sluit tussen aardig gevonden worden en het behouden van je eigen individualiteit. Doordat je op lange termijn je afspraken niet nakomt en je je gaat ergeren als je hierop gewezen wordt, kunnen mensen je als egoïstisch en manipulerend gaan zien.
 Kijk of je alternatieven hiervoor kunt verzinnen; wees creatief. Je kunt, als er een ander bij betrokken is, ook gezamenlijk zoeken naar oplossingen. Leer om specifiek en oplossingsgericht te denken, in plaats van algemeen en vol weerstand.
- Leer te herkennen wanneer je je verontwaardigd begint te voelen en probeer dan rustig na te denken over wat je het beste kunt doen.
- Weeg af wat echt belangrijk is, en verspil geen energie aan ruziën over onbelangrijke zaken. Als je anderen ervaart als overheersend en jezelf als het slachtoffer dan kost dat veel energie. Bewaar die energie voor zaken die werkelijk belangrijk zijn.
- Ontwikkel een 'innerlijke koesterende ouder' die je adviseert en je een beter gevoel over jezelf geeft.
Wanneer je een innerlijke dialoog voert, stel jezelf dan voor dat er binnenin je een liefhebbende, zorgzame ouder zit. Deze ouder is niet kritisch of streng en staat niet klaar met negatieve oordelen over je. Integendeel: deze ouder is wijs en volwassen en moedigt je aan de dingen te doen die nodig voor je zijn.
Steeds als je vastzit in een opstandige, zelfvernietigende sleur van niets willen doen, kun je een beroep doen op die zorgzame ouder. Deze kan je herinneren aan een aantal waarheden, die je op het moment dat je een en al verzet bent uit het oog bent verloren.
Bijvoorbeeld:
 - Niet alles hoeft perse goed te voelen om het te doen
 - Er zijn veel dingen die je moet doen die niet goed voelen
 - Soms blijkt iets dat op de korte termijn goed voelt, op de langere termijn slecht voor je te zijn
 - Soms blijkt dat iets dat op de korte termijn vervelend voelt, op de langere termijn goed voor je zijn.

3. Verander hoe je praat

- Zorg dat je meent wat je zegt.
Beloof of spreek niets af, alleen voor je eigen of andermans gemoedsrust. Formuleer alleen dat wat je zeker van plan bent te gaan doen. Als je later om welke reden dan ook daar op terug wilt komen, kondig dat dan duidelijk en zo snel mogelijk aan ("Ik weet dat ik beloofd had om dit en dat te doen, maar realiseerde me toen niet dat ik daar niet genoeg tijd voor had"). Pas eventueel deadlines aan, maar noem ook dan weer alleen data waarvan je zeker bent dat je het kunt halen.
- Vermijd woorden die te maken hebben met schuld of aanval.

Probeer af te komen van je automatische neiging om direct de confrontatie aan te gaan als mensen je voor je gevoel onder druk zetten om iets te doen. Begin zinnen met 'Ik' in plaats van 'Jij', zodat je de verantwoordelijkheid bij jezelf houdt. Zodoende zorg je er ook voor dat de ander zich minder snel aangevallen voelt en bereid is om de dingen ook vanuit jouw standpunt te bekijken.

- Als je iets nog niet hebt gedaan, neem daar dan verantwoordelijkheid voor. Laat mensen die betrokken zijn bij jouw uitstelgedrag zo snel mogelijk weten dat je je beloftes niet nakomt, en bied je verontschuldigingen daarvoor aan. Dit is geen teken van zwakte, maar een bevestiging van de verantwoordelijkheid die je als volwassene neemt voor je handelen. Probeer ook alternatieven te opperen om de 'schade' te compenseren. "Het spijt me dat ik het niet af heb gekregen. Heb je er nog wat aan als ik het maandag aan je geef?"
- Minimaliseer uitdrukkingen die aangeven dat je je beledigd of aangevallen voelt, zoals: "Hoe durf je!", "Je kunt niet van me verwachten dat...". Argumenteer op basis van feiten, speel het niet op de persoon. Steek je energie in het zoeken naar oplossingen, niet in beschuldigingen uiten.
- Let op je toon en probeer om niet te confronterend te klinken.

4. Verander hoe je je gedraagt

- Streef naar handelen in plaats van reageren op.
- Wen jezelf aan om beslissingen te nemen en er dan voor te gaan in plaats van te klagen en uit te stellen. Bedenk hoe een volwassene zou handelen, die wilskracht en controle over zichzelf heeft, in plaats van een kind, die relatief machteloos is en als opties alleen gehoorzamen of rebelleren heeft.
- Doe datgene waarvan je weet dat het gedaan moet worden. Probeer dit in je geheugen te prenten. Als het je niet lukt om beloftes of voornemens na te komen maak dat dan zo snel mogelijk duidelijk aan anderen of aan jezelf. Zoek dan naar mogelijkheden om het alsnog op te lossen.
- Probeer *met* anderen te werken, in plaats van *tegen* anderen. Bedenk dat ook jij voor je geluk afhankelijk bent van anderen en probeer dus met hen samen te werken. Wen jezelf aan om behulpzaam te zijn in plaats van blokkerend.
- Doe iets dat voor jou zelf bevredigend is omdat je het graag wilt doen. Iets niet doen uit verzet levert slechts op het moment zelf een positief gevoel op, daarna helpt het je niet verder. Probeer op een positievere manier te laten zien dat jij bepaalt wat je wel en niet wilt, door elke dag iets te doen omdat jij dat heel graag wilt doen.
- Volg een assertiviteitstraining zodat je effectiever leert omgaan met conflicten. Hoewel het lijkt alsof je als Uitdager goed voor jezelf op komt, betekent dit niet dat de manier waarop je dit doet jou oplevert wat je wilt. In dit soort cursussen wordt je getraind in effectievere manieren van communiceren.

5 De Adrenalinezoeker

De Adrenalinezoeker is vaak een vermakelijke vriend, iemand met wie je je geen moment verveelt. Hij heeft een allergie voor saaiheid, en mist niet graag leuke dingen. In zijn buurt zul je dan ook altijd veel beleven. Als variatie op de Uitdager, die de strijd om de macht aangaat met de mensen om hem heen, kan de Adrenalinezoeker gezien worden als de uitsteller die de strijd met de tijd aangaat. Hij lijkt te zeggen 'ik laat me zelfs door de tijd niet vertellen wat ik moet doen'. Er is hier echter meer aan de hand dan alleen een strijd tegen de tijd. Dingen op het laatste moment doen lijkt een deel van de persoonlijkheid van de Adrenalinezoeker, als was het iets dat hem speciaal maakt. Ze lijken te kicken op chaos en 'noodsituaties'. En daarom creëren ze die crisissituaties ook zelf... door tot het laatste moment uit te stellen. Deze hang naar op het laatste moment dingen doen lijkt erg op een verslaving; ze denken niet zonder te kunnen. 'Ik werk nu eenmaal het beste onder druk' is hun motto.

De kracht van de Adrenalinezoeker

- De Adrenalinezoeker heeft kwaliteiten op het gebied van moed; hij durft een uitdaging aan te gaan en schrikt niet makkelijk af voor moeilijke opgaven.

- Hij beschikt over een behoorlijke hoeveelheid energie en 'power', en gaat graag de strijd aan met de tijd. Mits goed ingezet kan dit een krachtig middel zijn om de gemaakte planning te realiseren, al was het maar om 'te winnen van het schema'!

De valkuilen van de Adrenalinezoeker

- Als iets onaangenaams gedaan moet worden, valt men van het ene uiterste in het andere; eerst negeert men de taak volkomen, om zich er vervolgens totaal op te storten. Men stelt dingen tot het laatst uit, zodat de taak alleen met bijna bovenmenselijke inspanning nog gerealiseerd kan worden.
- Men heeft de neiging om situaties te dramatiseren om zodoende het middelpunt van de aandacht te worden. Om te voldoen aan de behoefte in de spotlights te staan, maakt men een soort held van zichzelf door uit te stellen. Als in een film vraagt 'De kijker' zich af of en wanneer 'De Held' eindelijk zal beginnen en hoe? De climax van het verhaal is telkens de overwinning of het dramatische verlies van de strijd.
- De Adrenalinezoeker verveelt zich snel en heeft een hekel aan de 'saai' manier van iets methodisch en rationeel aanpakken. Alles wat niet als 'crisis' wordt bestempeld is niet motiverend genoeg om aan te beginnen. Dagelijkse bezigheden horen ook bij de dingen die geen direct handelen vragen.
- Men heeft de behoefte om zichzelf te bewijzen door 'living on the edge'. Innerlijk ontbreekt het de Adrenalinezoeker nogal eens aan een innerlijke drijfveer om doelgericht te werken. Door crises uit te lokken genereert men een stimulans om iets te ondernemen.

Hoe werd je een Adrenalinezoeker?

Net als de Uitdager gebruikt de Adrenalinezoeker uitstellen als een manier om de eigen identiteit te beschermen. En zoals de Piekeraar (par. 6) juist last heeft van scheidingsangst, heeft de Adrenalinezoeker geleerd dat uitstellen een manier is om juist een grens aan te geven tussen zichzelf en de ander. Hij lijkt te zeggen: 'Ik doe het wel, maar op *mijn manier*, en dat is op het allerlaatste moment'. Door veelvuldig uit te stellen kan het steeds meer een sport (én een soort verslaving) worden: hoever kan ik gaan (met uitstellen) om er nog mee weg te komen?

Hoe los je het als Adrenalinezoeker op?

Er zijn drie aanknopingspunten: verander hoe je *denkt, praat en je gedraagt*. Probeer voorafgaand daaraan meer inzicht te krijgen in je problemen.

1. Inzicht in je eigen problemen

- Haal je minstens twee situaties voor de geest uit je studieverleden waarbij je geconfronteerd werd met iets dat je zelf als waardevol beoordeelde, maar wat je niet deed omdat de gedachte aan beginnen alleen al je verveelde. Probeer voor jezelf antwoord te geven op de vragen:
Waarom leek het me saai? Welke dingen van het beginnen met name?
Wat was voor mezelf de consequentie van er niet aan beginnen? En voor anderen?
Hoe zou de situatie zijn verlopen als je wel gelijk was begonnen?
- Haal je minstens twee situaties voor de geest uit je studieverleden waarbij je iets te laat deed of het jezelf moeilijker maakte omdat de gedachte aan beginnen alleen al je verveelde. Probeer voor jezelf antwoord te geven op de vragen:
Waarom stelde ik het uit?
Hoe had ik de crisissituatie kunnen voorkomen als ik niet had uitgesteld?
Welke effecten had het op mijn gevoel? Op mijn leven en mijn relaties?

2. Verander hoe je denkt

- Realiseer je dat het mogelijk is dat je pas geïnteresseerd in iets raakt *nadat* je eraan begonnen bent.
Voordat je aan iets begint zul je jezelf moeten motiveren; pas als je bezig bent weet je werkelijk of iets wel of niet leuk is.
- Zoek naar andere motiverende factoren dan stress. Hier volgt een lijst met mogelijke gedachten:
Hoe kan ik dit leuker maken?
Hoe kan ik me er beter door voelen als ik deze taak uitvoer?
Hoe kan het mijn relatie met anderen of met mezelf verbeteren?
Hoe kan ik er iets van leren?
Hoe kan het me helpen om andere, voor mij belangrijke dingen te bereiken?
- Als je nadenkt over een taak, focus dan minstens zoveel op de feiten als op je gevoel.

Ook al vind je het nu saai, hoe zal je er volgende week op terugkijken? Is het werkelijk zo erg om te doen?

- Probeer je denkstijl te veranderen van 'in extremen' naar 'gematigd'. Wees realistisch, zakelijk, in hoe je over taken denkt. Vervang gedachten als 'Ik heb ontelbare dingen te doen' in 'Ik moet dit en dat voor dan en dan klaar hebben'.

3. Verander hoe je spreekt

- Vermijd overdramatische, gepolariseerde taal
Vervang extremen als 'ongelofelijk spannend' en 'helemaal te gek' door inhoudelijk meer beschrijvende termen als 'interessant', 'moeilijk', 'confronterend'.
- Gebruik meer 'denk-woorden' en minder 'voel-woorden'
Minimaliseer het gebruik van 'Ik haat...', 'Ik word er gek van', 'Ik voel me ...' en maak meer gebruik van bijvoorbeeld 'Ik denk dat...', 'Als ik er over nadenk dan...' e.d.
- Stop met jezelf in gezelschap af te schilderen als niet-competent of als slachtoffer.
Vermijd zinnen als 'Ik heb het helemaal verknald', 'Ik heb er totaal geen grip meer op' en 'Ik weet me geen raad meer'. Wees ook hier realistischer: 'Ik denk dat ik dit en dat niet helemaal goed heb gedaan, maar de rest lukte wel', 'Ik merk dat ik me ongerust voel over een aantal dingen'.
- Focus op de positieve, actieve aspecten van een taak en niet op de negatieve, reactieve.

Als je over een taak nadent en jezelf betrapt op negatieve, zorgelijke gedachten, probeer daar dan positieve tegenover te zetten, bv.: wat is interessant aan deze taak?

4. Verander je gedrag

- Hou in een dagboek zich herhalende crises in je leven bij. Noteer die situaties die:
 - Ontstonden *doordat* je uitstelde
 - Je pas aandacht gaf toen het al een crisis geworden was
- Bedenk manieren waarop je in al die situaties had kunnen voorkómen dat crises ontstonden.
- Bedenk hoe je een potentieel saaie taak kunt ombuigen in iets leuks.
Probeer bijvoorbeeld om van je taak een wedstrijd of weddenschap te maken, zodat je uitgedaagd wordt om het te doen.
- Onderneem bewust 'gezonde' activiteiten om je adrenaline van tijd tot tijd te laten stromen.

D Scheidingsangst

Uitstellen kan ook gebruikt worden als middel om de nabijheid met anderen te reguleren. Zodoende wordt een situatie gecreëerd waarin de uitsteller zich het veiligst en comfortabelst voelt. Te ver weg bij iemand zijn kan zoveel stress opleveren dat mensen alles zullen doen om daar niet in terecht te komen. Wanneer mensen zo bang zijn om niet samen met iemand anders te zijn, omdat zij dan het gevoel krijgen ophouden te bestaan, spreken we van scheidingsangst. Functioneren zonder de ander geeft iemand met scheidingsangst een gevoel van innerlijke leegte; zelf initiatief ontplooiën en als individu functioneren is dan heel moeilijk.

Verschillende manieren waarop mensen met scheidingsangst terugvallen op uitstellen zijn:

- Hulp gevraagd! Het zoeken naar advies van anderen kan zolang doorgevoerd worden, dat het *moment van zelf beslissen* wordt uitgesteld (voorbeeld: scriptieschrijvers die zoveel mogelijk verschillende en tegenstrijdige standpunten verzamelen, en maar niet tot een eindconclusie komen, omdat ze dan hun eigen opvattingen moeten gaan beschouwen, maar die niet aantreffen). Mensen die samenwerkend goed presteren, kunnen bij individueel werken om die reden soms niets uit handen krijgen.
- Proberen om nummer 2 te blijven. Onder iemands vleugels functioneren gaat goed, maar het vooruitzicht dat je 'je eigen leider' zou kunnen worden, maakt dat mensen gaan uitstellen om dit te voorkomen.
- Uitstellen voorkomt dat je je losmaakt van mensen bij wie je je veilig voelt. Afstuderen kan uitgesteld worden omdat je dan weg bent uit de veilige omgeving van de faculteit. Verhuizen naar een andere stad kan uitgesteld worden omdat je dan de nabijheid van je vrienden verliest.
- Het hebben van een relatie is belangrijker dan de kwaliteit van de relatie. Een nieuwe baan zoeken die meer voldoening geeft, of een relatie beëindigen omdat die niet de voldoening geeft die het zou moeten geven, kan uitgesteld worden uit angst om alleen te zijn.
- Crisis creëren in de hoop gered te worden: uitstellen als noodsignaal en manier om 'verzorgende' aandacht te krijgen. Sommige studenten stellen het inleveren van een opdracht of het doen van een tentamen uit totdat de chaos compleet is en gaan dan naar de docent om een regeling te treffen. Zodoende creëren ze een afhankelijke relatie die er zonder het uitstellen niet zou zijn geweest, waarbij de ander gevraagd wordt om de rol van redder en verzorger te spelen.
- Het effect van uitstellen maakt dat je nooit alleen bent: je hebt immers altijd in je achterhoofd de gedachten aan dingen die je nog had moeten doen, die nog niet af zijn. Scheidingsangst is hier bijna symbolisch voorgesteld, als angst om op jezelf te zijn, zonder de dingen in je hoofd bij je te hebben die je nog moet doen.

6 De Piekeraar

De Piekeraar is angstig als het gaat om veranderingen. 'De huidige vertrouwde situatie is bekend, en daarom veilig; je kunt die maar beter niet veranderen, want wie weet wat je dan te wachten staat' is zijn motto. Bij elke beslissing denkt hij eerst aan mogelijke negatieve gevolgen en pas veel later aan de spannende, leuke dingen die kunnen volgen. De Piekeraar stelt vooral het nemen van een beslissing uit. Een beslissing nemen vraagt dat je kunt vertrouwen op jezelf, dat je zeker genoeg bent om een knoop door te hakken. Dit is nu precies wat de Piekeraar mist. Als men al besluiten neemt committeert met zich er vaak niet aan. Dat wil zeggen dat een besluit altijd nog 'onderhandelbaar' lijkt: in de toekomst kun je altijd nog op je besluit terug komen.

De kracht van de Piekeraar

- De Piekeraar is sterk in het inwinnen van informatie, het verkennen van en openstaan voor de mening van anderen. Hij is in staat om hulp en steun te vragen aan anderen.
- De Piekeraar is sterk in samenwerken, zeker als dat is met iemand die de verantwoordelijkheid voor het nemen van besluiten op zich neemt.

De valkuilen van de Piekeraar

- De Piekeraar heeft weinig zelfvertrouwen. Door dit gebrek aan vertrouwen in de eigen capaciteiten gaat men heel langzaam te werk of begint men ergens zelfs niet aan. Dit lijkt soms op luiheid, alsof men niet gemotiveerd is, maar dat is niet het geval.
- Piekeraars hebben over het algemeen moeite beslissingen te nemen en committeren zich moeizaam aan eenmaal genomen beslissingen. Voor het nemen van een beslissing zal de Piekeraar eerst anderen uitvoerig om advies, hulp en bevestiging vragen.

- Piekers hebben weerstand tegen verandering. Ze geven de voorkeur aan het veilige bekende, en mijden het risico dat mogelijkwijfs kleeft aan het onbekende.

Hoe werd je een Piekeraar?

Als Piekeraar heb je momenten gekend in je leven waarop je verantwoordelijkheden moest dragen die meer van je vergden dan je op die leeftijd kon geven. Misschien is een van je ouders plotseling (voor korte tijd) uit je leven verdwenen, waardoor je je in de steek gelaten voelde. Het kan ook zijn dat je ouders er fysiek wel waren, maar dat je ze moest missen toen je hun emotionele aanwezigheid nodig had. Zeker als je dit als kind regelmatig hebt ervaren, kun je het gevoel hebben ontwikkeld dat je je beter zo goed mogelijk kunt vastklampen aan anderen, in de hoop dat je dan van hen op aankunt, dat je op hen terug kunt vallen als dat nodig mocht zijn.

Het kan ook zijn dat je in je leven weinig ervaring hebt kunnen opdoen met het ontwikkelen van je eigen mening, met leven naar je eigen wensen en behoeften. Sommige ouders hebben moeite om kinderen als zelfstandige individuen te gaan zien. Een reden kan zijn dat ze zichzelf ook moeilijk alleen kunnen redden, als individu, en daarom de lijn tussen zichzelf en hun kind niet duidelijk kunnen aangeven. Ze ontmoedigen de ontwikkeling naar zelfstandigheid van hun kind, bijvoorbeeld door alle beslissingen voor hen te nemen. In dat geval heb je dus niet geleerd om op jezelf terug te kunnen vallen als het gaat om 'in je eentje' beslissingen te nemen.

Hoe los je het als Piekeraar op?

Er zijn drie aanknopingspunten: verander hoe je *denkt, praat en je gedraagt*. Probeer voorafgaand daaraan meer inzicht te krijgen in je problemen.

1. Inzicht in de eigen problemen

- Haal tenminste twee verschillende situaties voor de geest waarin je iets wilde of moest doen maar dat niet deed omdat je bang was. Vraag jezelf af: waar was ik precies bang voor? Wat waren de consequenties van het niet doen? Hoe voelde ik me? Welke gevolgen had het voor mijn relaties en mijn leven?
- Haal tenminste twee verschillende situaties voor de geest waarin je een taak afrondde maar veel tijd kwijt was met piekeren of het daardoor niet op tijd afkreeg. Vraag jezelf af: waarover maakte ik me precies zorgen? Wat waren de consequenties van het niet doen? Hoe voelde ik me? Welke gevolgen had het voor mijn relaties en mijn leven?

2. Verander hoe je denkt

- Vermijd taken moeilijker voor te stellen dan ze zijn. Bescherm jezelf tegen je natuurlijke neiging om dingen negatiever te zien dan ze mogelijk zullen zijn, door te wachten met een oordeel te vellen over de mogelijke uitkomst van een verandering of uitdaging, totdat je voldoende feiten hebt om een realistisch oordeel te vellen.
- Besef dat geen beslissing nemen òòk een beslissing is
- Als je nadenkt over een mogelijke nieuwe uitdaging, probeer dan meer tijd te besteden aan nadenken over de mogelijke leuke, spannende gevolgen dan aan de negatieve. Probeer het te zien als een nieuwe uitdaging. Stop negatieve gedachten.
- Leer op jezelf vertrouwen als je behoefte hebt aan steun of bevestiging. Probeer self-talk aan te leren, als 'Welke opties heb ik? Wat heeft mijn voorkeur? Wat moet ik daarvoor kunnen? Ik weet dat ik dat kan'.
- Om te leren beslissen gebruik je een twee-stappenplan:
 - 1 Committeer je aan het doel: neem je voor om niet meer op een voornemen terug te komen (eens besloten blijft besloten!)
 - 2 Bepaal de activiteiten die je moet ontplooien om het doel te bereiken. Een andere volgorde helpt je niet om het uitstellen van het nemen van een beslissing te doorbreken.

3. Verander hoe je praat

- Gebruik *ik weet in elk geval één ding wel, en dat is.....* in plaats van *ik weet het niet*
- Gebruik *ik kan niet....., maar ik kan wel.....* in plaats van *ik kan het niet*. Zeg bijvoorbeeld niet *Ik kan nooit meer alle stof leren voor dit tentamen!*, maar *Ik kan niet meer alle stof leren, maar 80% leren moet ook voldoende zijn om het te halen!*

- Zeg niet alleen *'Ja, maar wat nu als ...'*, maar geef jezelf ook een realistisch antwoord op die vraag.
- Vervang *Ik wacht tot...* door *Ik wacht tot....., maar ondertussen kan ik vast ... doen*. Zeg bijvoorbeeld niet aan het begin van een trimester of blok: *ik wacht totdat ik zeker weet wat ik moet bestuderen*, maar *Ik wacht totdat ik weet wat ik moet bestuderen, maar tot die tijd kan ik vast doornemen wat ik zelf interessant vind*.
- Gebruik zo min mogelijk woorden als *misschien, ik probeer, zo goed als ik kan*. Zeg bijvoorbeeld niet *ik studeer zo lang mogelijk* maar *ik studeer 3 uur*. En zeg niet *ik zal het vandaag proberen af te krijgen* maar *ik ga het vandaag af krijgen*.

4. Verander hoe je je gedraagt

- 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.
- Doe elke week iets wat je over het algemeen naar vindt om te doen. Kies één ding uit en voer het bewust uit.
- Ontwikkel een eigen repertoire aan motiverende slagzinnen.
- Breng meer tijd door met optimistische mensen dan met pessimistische mensen die jouw afhankelijkheid stimuleren.
- Verdeel grote onoverzichtelijke taken in kleinere overzichtelijkere taakjes. Oftewel: leer plannen