

4. Uitstelgedrag

Leeruitkomst

Je hebt een coherente samenvatting gemaakt van het type uitstelgedrag dat je vertoont, hiervan concrete voorbeelden gegeven en gemotiveerd aangegeven wat je hieraan gaat doen.

Beschrijf een situatie waarin je iets uitstelde. Waarom deed je dat?

Bij mijn eindexamen op het MBO microbiologie. Ik snapte de stof en kon het goed toepassen hierdoor heb ik de voorbereidingen uitgesteld tot een uur voor het examen.
Ik had geen inzet en spendeerde mijn tijd liever in entertainment. (Dit is iets waarin ik langzaam maar beter al vooruitgang toon).

Concreet uitstelgedrag	Reden
Te hoge eisen stellen	Ik wil liever niet voor een 5.5 gaan maar voor een 7-8. En als ik merk dat ik het niet kan halen dan keldert mijn motivatie of gooi ik soms de pet eraar.
Te veel ideeën	Ik heb vele ideeën over dingen maar onderneem geen actie, dit komt door weinig discipline. (vooral afkomstig van basisschool en middelbare).
Op het laatste moment	Ik ben gewend om alles op het laatste moment te maken, tot nu toe heb ik altijd een positieve cijfer gekregen. Aangezien je vaak geen verschil krijgt als je er meer tijd in stopt.

Aan de hand van welke vier tips uit het artikel ga je werken aan jouw uitstelgedrag?

Richt je op wat realistisch is in plaats van wat ideaal is.

Verander ik wou dat en ik probeer in ik zal, of ik ga.

Doe minder passieve dingen (zoals TV-kijken) en meer actieve zodat je went aan dingen doen.

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.

Motiveer op basis van bovenstaande theorie met welke twee typen uitstellers jij je het meest identificeert. Onderbouw je antwoord met voorbeelden.

Met annelouk: Ik stel uit omdat ik niet weet waar ik moet beginnen.

Antwoord: Bij het begin van de 2e periode moeten wij een server bouwen maar de docent was ziek en wij hadden geen informatie gekregen over onze opdracht, hierdoor was het lastig om een begin te maken.

Nadim: Ik stel uit omdat ik bang ben dat het resultaat niet gaat voldoen aan mijn of andermans standaarden.

Antwoord: Bij de meeste opdrachten wil ik het op een hoog niveau dat mij meestal belemmert in de werkwijze en dit kan ervoor zorgen dat het niet voldoet aan de standaard die ik heb gesteld. Ik wil dit liever niet aan anderen laten zien want dan heb ik het gevoel alsof ik er niks van snap.

Type uitsteller	
Uitsteller 1	De perfectionist
Uitsteller 2	De dromer