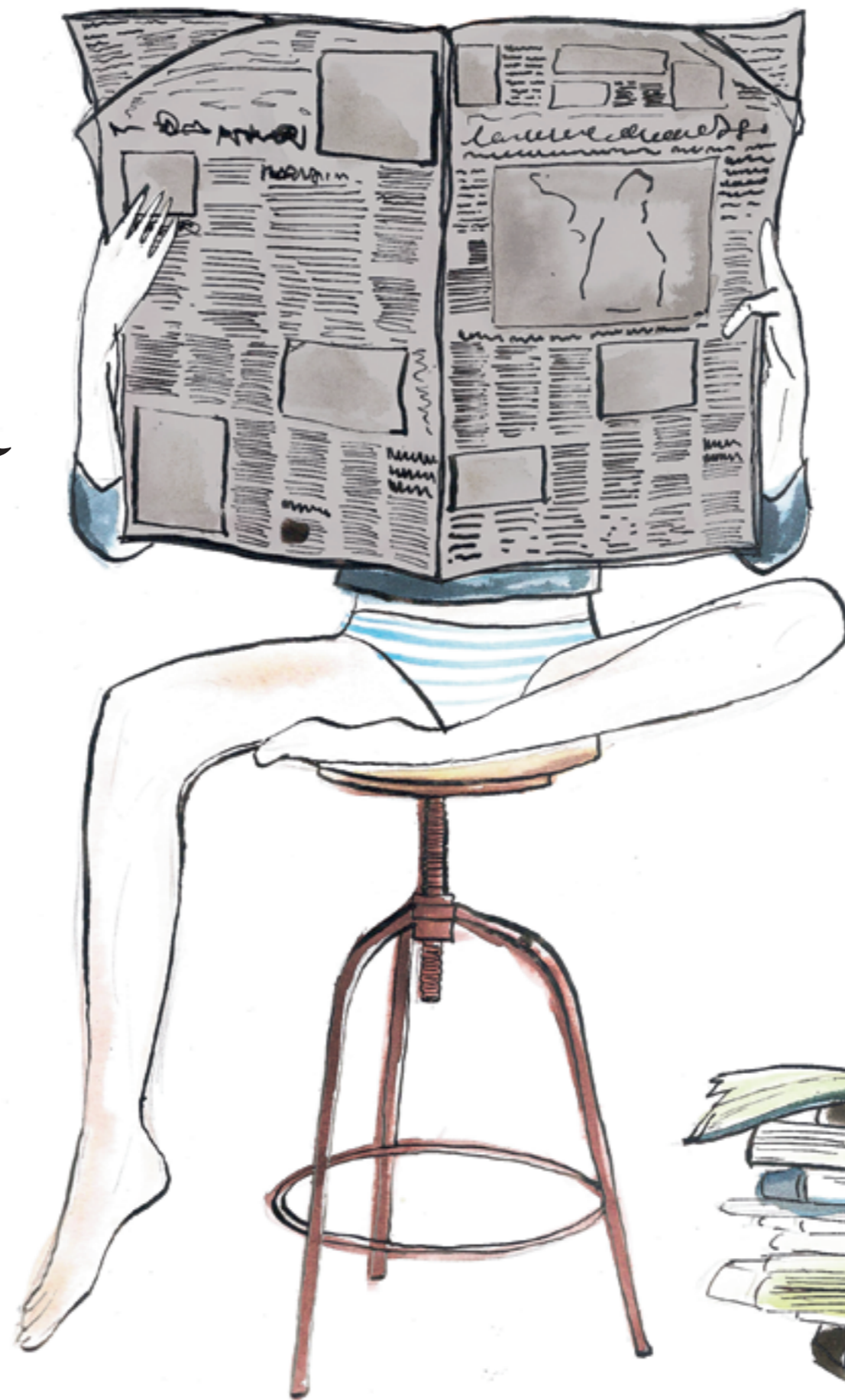


Uitstelgedrag

Mañana, mañana

Het merendeel van de mensen vertoont weleens uitstelgedrag bij vervelende klusjes. Dat kan problemen opleveren: rasuitstellers schatten ook de benodigde tijd vaak te optimistisch in. FD Persoonlijk-medewerker Maud Beucker Andreae, zelf een uitsteller, dook in het onderwerp en kwam erachter dat uitstellen ook voordelen heeft.

Illustratie: Marie Bodie



M

ijn vader had ieder jaar rond half oktober zijn sinterklaasgedichten af, de rest van het gezin zat op pakjesavond nog te zwoegen boven een leeg vel papier. Met ons gezin van vijf representeren we netjes de cijfers, want uit Amerikaans onderzoek onder studenten blijkt dat tachtig procent geregeld uitstelgedrag vertoont. Twintig procent van alle volwassenen stelt chronisch (ziekelijk) uit: oftewel dag in, dag uit. Zij lezen de krant in plaats van dat vuistdikke rapport, overstemmen de roep van een lege powerpoint met de stofzuiger of struinen urenlang Marktplaats af op zoek naar die ene designlamp – om maar niet dat lastige telefoontje te hoeven plegen.

Faalangst (liever niets inleveren dan iets slechts), rebellie (onbewust willen schoppen tegen 'moeten') en natuurlijk gebrek aan discipline (de dromende en snel afgeleide uitsteller) liggen onder meer ten grondslag aan 'procrastinatie', de wetenschappelijke term voor uitstelgedrag. Ook is een overgroot deel van chronische uitstellers eufemistisch gezegd niet van de klok. Dit te laat komen is irritant voor de omgeving, maar uiteindelijk ook voor de persoon zelf; de week begint toch net wat minder fijn wanneer je voor de zoveelste keer een halfuur te laat – bezweet en het haar nog nat – bij de maandagochtendvergadering aanschuift. Maar niet-punctualiteit is helaas meestal karakterologisch; er is sprake van overoptimisme wat betreft tijdsinschatting. Over drie uur een lunchafspraak? Het gaat verkeerd bij de gedachte: o, dan kan ik in dat laatste halfuurtje nog wel even douchen, die mail sturen en de hond uitlaten.

Wetenschappers van San Diego

State University toonden dit overoptimisme aan. Hun onderzoek maakt onderscheid tussen het Type A- en het Type B-karakter: het eerste kenmerkt de ambitieuze, prestatiegerichte en punctuele mens, het tweede de doorgaans meer ontspannen persoon, minder streng voor zichzelf en altijd te laat komend. Wanneer gevraagd om een minuut in te schatten, komen Type B'ers gemiddeld uit op 77 seconden en Type A'ers op 58.

Als het om grotere tijdsinspanningen gaat – zoals het schrijven van een artikel – ben je als Type B'er dus eigenlijk dubbel het haasje: je stelt niet alleen uit tot het laatste moment, dat moment is ook nog te kort (die acht uur die je denkt nodig te hebben zijn er in werkelijkheid zestien): nachtwerk gegarandeerd.

Baksteenexperiment

Onafhankelijk van de grondslag ervan kan uitstelgedrag negatieve gevolgen hebben, zoals nooit je beloftes waarmaken, deadlines niet halen en geen of slecht werk afleveren. Daarnaast kan procrastinatie – ook als je een in de basis (over)ontspannen Type B'er bent – uiteindelijk buikpijn, slapeloze nachten en andere stressverschijnselen opleveren. In de wetenschap wordt er tevens een link gelegd tussen uitstelgedrag en depressie – kip-ei of ei-kip, daar is het laatste woord nog niet over geschreven. Lees het kader 'Voorkom buikpijn', over hoe het gevecht met 'mañana, mañana' aan te gaan.

Maar gelukkig is niet alles zwart wat kleeft aan uitstelgedrag. Ten eerste doen we vaak andere, misschien minder noodzakelijke maar toch ook nuttige taken, zoals de was of eindelijk eens die lade oprui-

Tijdens het uitstellen doen we vaak andere, misschien toch ook nuttige taken

men, om bijvoorbeeld maar niet te hoeven werken. En net als de nacht eureka-momenten voor dingen waar je overdag niet uit kwam laat plaatsvinden (je onbewuste broedt verder in je slaap), blijkt ook procrastinatie de creativiteit te vergroten.

Een onderzoekster aan de universiteit van Pennsylvania toonde aan dat uitstellende studenten die werken aan businessplannen (ze speelden tussendoor Minesweeper op de computer) dertig procent creatiever waren in het ontdekken van potentiële gaten in de markt. Ook uit het 'baksteenexperiment' blijkt dat uitstellers creatiever zijn; niet per se beter in convergent denken (het oplossen van een cryptogram, waarbij slechts één uitkomst mogelijk is, is een voorbeeld hiervan), maar wel in divergent denken (waarbij meer oplossingen mogelijk zijn).

Zo verzonnen de uitstellers talloze ideeën voor 'manieren om een baksteen te gebruiken', terwijl niet-uitstellers niet veel verder kwamen dan het bouwen van een huis of iemands hersens inslaan. Voorwaarde was wel dat de uitstellers hun tijd vulden met een andere

Voorwaarde was wel dat de uitstellers hun tijd vulden met een andere (simpele) taak



Huidig presidentskandidate Hillary werd horendol van haar man Bill: voormalig president Clinton was (ook) in zijn presidentschap 'king of procrastination'. Spindoctors moesten maanden wachten op zijn feedback op geschreven speeches; om vijf voor twaalf kreeg Clinton meestal pas de geest. Vice-premier Al Gore noemde Clinton 'punctually challenged'.



Amerika's bekendste architect, Frank Lloyd Wright, creëerde zijn beroemdste werk, Fallingwater, op de valreep: opdrachtgever Edgar Kaufman kondigde pas twee uur van tevoren aan dat hij wilde langskomen om de schetsen van zijn vakantieoptrekkje te bekijken. Wright had Kaufman een klein jaar eerder doen voorkomen dat hij al begonnen was, maar in werkelijkheid had hij tien maanden later nog geen streep op papier staan. In die laatste twee uur maakte Wright het ontwerp voor wat later als zijn briljantste werk werd beschouwd.



Meesteruitsteller Oblomov, de held en protagonist in het gelijknamige boek van Ivan Gontsjarov, komt tot niets. Dat hij het daar behoorlijk druk mee heeft blijkt uit de ruim 500 pagina's die de (verre van saaie) roman telt.

(simpele) taak. Oftewel: vooraf een potje staren zal er niet toe leiden dat u in die brainstormsessie het ene na het andere idee eruit knalt, maar een potje Freecell wel. U hoeft zich op kantoor dus niet te schamen voor een groengekleurd scherm; u bent keihard aan het werk. □

Lezen

- John Perry: *De kunst van het uitstellen* (Spectrum, 2013)
- Charles Duhigg: *The Power of Habit* (Doubleday Canada, 2012)
- Roos Vonk: *Je bent wat je doet* (Maven Publishing, 2014)
- Kelly McGonigal: *De kracht van wilskracht* (Uitgeverij Nieuwezijds, 2012)

Bezoeken

- [waitbutwhy.com](#)

Kijken

- *Inside the Mind of a Master Procrastinator*: TED talk (maart 2016) van schrijver en ondernemer **Tim Urban**



Tips: 3 x uitstellen zonder buikpijn

Verplaats u in uw toekomstige zelf
Vaak denken we dat het later makkelijker is of beter uitkomt. Maar is het nou echt fijner om morgen het oud papier weg te brengen? Om

te stoppen met roken? Of uw administratie te doen?

Werk met de tien-minutenregel

Staat u uren te dralen in uw sportkleren, ertegen op te zien

om een halfuur te gaan hardlopen? Sta uzelf toe om slechts tien minuten te rennen. Dat maakt de stap naar buiten makkelijker en de kans is groot dat als u eenmaal bezig bent u dat

halve uur toch wel volmaakt. Zo niet, wees blij met die tien minuten. Schuldgevoel en zelfverwijt zijn een vruchtbare ondergrond voor impulsiviteit en uitstelgedrag.

Creëer gewoontes
Begint u de ene dag om 9.00 uur met werken, de andere dag om 10.30 en de volgende dag om 22.00 's avonds? Of werkt u thuis, dan weer op kantoor en een dag later in een

koffiecorner? Funest voor routine, een belangrijke voorwaarde om niet uit te stellen. Leg uzelf dan in ieder geval een bepaalde werkvolgorde op (eerst to-dolijst maken, dan

inlezen, vervolgens mail checken et cetera). Zo vermindert u de keren dat u afleiding zoekt in het bekijken van kattenfilmpjes en het opzoeken van het recept van bietenrisotto.