Dit is een uitgave van
Master of Workflow

Mei 2016

9 redenen waarom slim uitstellen mag & je afstel voorkomt

Voor ZOP-ers, adrenalinejunks, boogspanners, perfectionisten, socialen, creatievelingen, resultaatgerichten, omdenkers en aandachtvragers.

Dit een gratis uitgave uit de serie 9 Redenen...

Voel je vrij om deze uitgave te delen met iedereen die in effectief gedrag is geïnteresseerd of die af en toe moeite heeft met de organisatie van zijn/haar werk.

Van uitstel komt afstel?

Deze keer een boekje open over uitstelgedrag. Door allerlei oorzaken zijn we druk. Heel druk. We hebben zoveel te doen, moeten veel keuzes maken, door tijdgebrek is uitstellen eigenlijk een dagelijkse handeling is geworden. Doordacht uitstellen is dan ook noodzaak geworden.

Het verschil zit in 'slim' uitstellen

Vaak zijn we ons niet eens bewust waarom we uitstellen.
Het is zo'n vaag gevoel van onmacht of gebrek aan motivatie, of zelfs vergeetachtigheid, die er voor zorgt dat uitstellen ten lange leste vervelende consequenties gaat hebben. Die we dan vervolgens vaak weer uitstellen.
Slim uitstellen is een onderdeel van effectief timemanagement. Getting Things Done en Covey hebben het op een goede manier in het systeem van planning en zelf-organisatie ingebed.
Uitstellen mag, maar doe het dan bewust.
Overdenk niet alleen de consequenties, maar maak deze onderdeel van je planning en organisatie van je werk. Dan levert het je uiteindelijk ruimte, tijd, energie en geld op!
Ik wens je veel leesplezier.

Heb jij hulp nodig bij effectief uitstellen? Laat het me weten.

Met een vriendelijk georganiseerde groet,

Astrid Haveman
Master of Workflow
astrid@masterofworkflow.com | +316 543 015 77

1. Zelf oplossende problemen (ZOP-en) gedijen goed bij uitstel

Menige uitdaging of probleem lost zichzelf op als je je er niet mee bemoeit of er niks mee doet. Huisartsen geven aan dat 60 % van de klachten waar patiënten mee komen, binnen drie weken vanzelf overgaan. Ingrijpen is wel nodig bij de overige klachten.

Mail die je twee weken onbeantwoord laat hoeft vaak niet alsnog beantwoord worden. Of de ander vind het op dit moment niet belangrijk genoeg om je voor achter de broek aan te zitten. Of het is via een andere weg al opgelost.
Taken die al lang op een todo lijst staan, zonder dat er problemen ontstaan, zijn waarschijnlijk onbelangrijk.

Verwar ze trouwens niet met ZOP-en die zich kenmerken als Zelf Ontploffende Problemen. Doe je daar niks aan, dan mag je achteraf puin ruimen. Aan jou de uitdaging het verschil tussen deze twee te herkennen.

"Ik heb wel zin maar mijn werk niet."

2. Spanning werkt echt beter

“Ik presteer gewoon beter onder druk”

is een uitspraak die velen zullen herkennen.
Uit onderzoek vanuit breinleren, blijkt dat je voor het doen van een taak een zekere arousal of stresssituatie moet hebben bereikt waardoor er hormonen vrijkomen , die je amygdala (een deel van je emotionele brein) positief beïnvloeden. Daardoor ontstaat een situatie die ons helpt de taak op de meest optimale tijd en wijze uit te voeren. Het optimale moment wordt zo gecreëerd. Daarom stellen veel mensen taken uit tot vlak voor de deadline. Voor juist dat beetje stress dat nodig is om deze hormonen aan het werk te zetten.
De clou is natuurlijk om de stress en opwinding niet te hoog op te laten lopen. Want dat werkt juist averechts bij uitvoering van taken. Het is dus een spannend en uitdagend gevoel het evenwicht tussen deze twee situaties te bepalen.

3. De boog kan niet altijd gespannen zijn

Bij iedere inspanning hoort een gezonde ontspanning. Als het betekent dat je heel hard moet werken en moet blijven werken om je taken goed uit te voeren zonder tussepnpozen van ontspanning, dan is het zaak uitstel als een timemanagement middel in te zetten.
Wanneer je voortdurend onder spanning staat en je hormoonsysteem in opperste paraatheid moet blijven staan onder langere tijd, dan ontstaat er een energietekort, met op de lange duur beschadiging van je fysieke gesteldheid en als uiterste consequentie een burn out.
Dan ben je verder van huis.
Veel beter is het om dan minder belangrijke dingen uit te stellen of op de lange baan te schuiven, zodat je weer kunt herstellen alvorens je de volgende inspanning moet doen. Zowel het brein, als ons lijf hebben rust, beweging en voeding nodig om goed te kunnen functioneren.

“Haal de moet eruit en houd de moed erin”

4. Zolang ik het niet doe, kan ik ook niet falen

Uitstelgedrag is vaak een teken van onzekerheid of perfectionisme. Je hebt nog niet alle informatie, de juiste methode of weet nog niet zo goed hoe je de taak aan moeten pakken of wie je er bij nodig zou hebben. Of je twijfelt aan je eigen expertise of wilt de taak heel goed doen.
Uitstellen is dan een goede methodiek, maar gebruik de uitsteltijd dan niet om de taak te negeren maar om er behapbare kleine deeltaken van te maken. Nadenktijd, verzameltijd, interpretatietijd, feedbacktijd en tijd om hulptroepen te activeren. En in het geval van perfectionisme een afgebakende tijd waarin de taak echt klaar ,moet zijn.
Dan heeft uitstel nut.

“We zitten allemaal in hetzelfde schuitje, alleen de een roeit en de ander vist”

5. Sociaal uitstellen

Uitstellen omdat de rest ook niks doet, kan soms zeer heilzaam werken. Het kan je status in sociale verhoudingen verhogen. Zo zie je juist anti-sociale reacties als een persoon een taak uitvoert, die door de rest is geweigerd. Het zet je buiten de groep en dat is in sociaal opzicht onwenselijk en onveilig. Soms kan uitstel dus veiliger zijn.
Maar het kan ook voor jezelf positief werken in die situaties waarin je het gevoel hebt dat je altijd degene bent die de boel in beweging moet zetten of het initiatief moet nemen. Als je daar te moe of zat van bent, stel de taak dan eens even uit. Wellicht pakt een ander het op, vanuit het groepsgevoel.

"Iedereen doet het omdat iedereen het doet. Als iedereen daar nou eens mee ophoudt?"

6. Uitstel om te spelen
Creatieve oplossingen komen meestal tijdens speeltijd

Uitstellen en wat anders gaan doen kan het creatieve proces om de manier en tijd om een taak uit te voeren, veranderen, versnellen en zelfs verbeteren. Hetzelfde doen geeft vaak hetzelfde resultaat.
Soms moet je buiten spelen om ineens op een andere manier naar de taak en de uitvoering te kunnen kijken.

Uitstellen om te spelen, leveren je lijf en je brein, beweging en ontspanning waardoor nieuwe oplossingen en inzichten zich aan kunnen dienen.
Nieuwe energie, frisse lucht en een ander perspectief maken saaie taken aantrekkelijker. Speel dus vooral. Veel en vaak.

"Hoe minder ik zoek, hoe meer ik vind"

7. Je focus ligt elders

Uitstellen is uitermate gezond als je taken op je bord krijgt die je niet bij je verantwoordelijkheden of je aandachtsgebieden vindt horen. Stel je veel uit, bedenk dan eens waarom. Ligt de oorzaak in je focus, dan zou je de taak niet moeten uitstellen, maar gewoon moeten afstellen en terug delegeren naar degene die hem heeft toebedeeld.

Uitstel is vaak een gezond signaal, dat er iets in de acceptatie en de toebedeling van een taak niet klopt.

"Ik heb al een afspraak. Met mezelf"

8.Kikkers zijn geen prinsen, die laatsten zoenen beter...

In het boek “slik de kikker” wordt er van uitgegaan dat je je dag moet beginnen met de rottigste klus, zodat je die maar klaar hebt.
Daar is wel het een en ander tegen in te brengen. Wanneer je de meeste energie van de dag stopt in je eerste klus - want kikkers zijn vies en doorslikken bij voorbaat niet lekker- ben je wellicht wel tevreden omdat je er weer af bent, maar misschien wel helemaal niet, want behalve een rotklus, is de opbrengst ook niet altijd fijn.
Ik ben van mening dat je kikkers slikken niet tot een gewoonte moet maken. Zorg liever dat je het uitstel gebruikt om op een andere manier naar deze potentiele prinsen te kijken, en ga op zoek naar de kus die de deze kikker aantrekkelijk maakt.
Wellicht levert uitstel je de mogelijkheid om de charme van deze klus wel te ontdekken. Want in elke kikker zit een prins verborgen. Aan jou de uitdaging deze te ontdekken.

“Perceptie en motivatie kan elke kikker in een prins veranderen”

9. Uitstellen geeft (on)macht en aandacht

Dit is een punt dat door veel mensen wordt gevoeld, maar weinig benoemd wordt.
Uitstellen van een taak geeft je macht. Door middel van uitstel worden oorverdovend stille oorlogen uitgevochten waar waardering, interesse en samenwerking het slachtoffer van worden. Collega’s die dingen niet doen, omdat ze ze niet belangrijk vinden. Managers die functioneringsgesprekken uitstellen, of teams die besluitvorming uitstellen. Ondernemers en klanten die betalingen uitstellen. Studenten die verslagen uitstellen. Docenten die terugkoppeling uitstellen.
Dit zijn allemaal uitstelgedragingen, die toetsen hoeveel de verhouding met de ander kan hebben. Bewust of onbewust. Waar de piketpaaltjes staan en waar de ruimte zit. Uitstel is een machtig middel om de verhoudingen op scherp te zetten en wordt in daarvoor te pas en te onpas gebruikt.
Uitstelgedrag kan dus nuttig zijn als je een signaal af wilt geven. En desastreuze gevolgen hebben als je uitstelgedrag niet bewust inzet!

“Het is de tegenwind die de vlieger doet opstijgen, windstilte die hem neer laat ploffen”

Master of Workflow

Slimmer werken

In samenwerking met

HRD·Advies Schaeffer