

Meeste deadlinesurfers zijn onverbeterlijk

Uitstel... tot net geen afstel

Uitstellen tot het bijna te laat is – of zelfs helemaal te laat: een kwaal waar miljoenen mensen aan lijden. Hoe dat mechanisme werkt, daarover zijn de geleerden het nog niet eens. Maar je kunt er wel iets tegen doen.

DOOR **BRUNO VAN WAYENBURG** (uitstelscore: 26) FOTOGRAFIE **DUCO DE VRIES**

Al mijn tijd is verstreken en ik moet dit hele stuk nog schrijven; morgen moet het af. Waarom ben ik toch weer op het allerlaatste moment begonnen? Waar is al die tijd gebleven? Goed, laat ik van voorafaan beginnen: wat moet het allernodigst gebeuren... ah, een e-mailtje van Kees. Uitstellen: vrijwel iedereen doet het, maar sommigen doen het veel meer dan anderen. Wie kent er niet in zijn omgeving de ware deadlinesurfer, die het altijd moet hebben van de gestresste eindspurt, doorwaakte nachten en sloten koffie? En wie kent niet zijn tegenpool, de hyperpunctueel?

Geroutineerd plant hij zijn werkzaamheden adequaat in, met ruimte voor onvoorziene omstandigheden. Als het niet past, zegt hij nee. Zijn bureau is altijd opgeruimd, zijn klussen ruim van tevoren af. Ze zijn vaak even goed opgeleid, even slim, even vindingrijk en even veelzijdig. Hoe kunnen ze dan toch zo van elkaar verschillen?

Minder lummelen

Precies deze vraag heeft psychologisch onderzoekers ook beziggehouden, al was het maar omdat ze hun studenten keer op keer de fout in zagen gaan met

het leren van tentamens (en zichzelf bij het schrijven van wetenschappelijke artikelen: een klassiek artikel in het uitstelonderzoek heet: *'Eindelijk, mijn onderzoeksartikel over uitstelgedrag'*).

'De menselijke neiging tot uitstellen gaat terug op de eigenschap dat beloningen in de toekomst minder waard lijken dan die in het heden', zegt psycholoog dr. Siegfried Dewitte van de Katholieke Universiteit Leuven, die onderzoek deed naar uitstelgedrag bij studenten. 'Dat komt mede door de onzekerheid over de beloning in de toekomst.' Onderzoek van Dewitte en zijn Groningse collega Henri Schouwenburg →



Daniëlle van Wijngaarden, consultant, Amsterdam (score: 8)

'Ik probeer alles gewoon in te plannen, afspraken, maar ook dingen die ik zelf moet doen. Heel simpel, ik schat hoe lang iets duurt en zet het in mijn agenda. Bij afspraken zet ik er ook vaak even van tevoren een *reminder* in.

'Die schatting klopt niet altijd, dus bouw ik wat marge in. Maar ik heb wel eens een deadline gemist, je kunt niet alles goed inschatten.

'Ik kom meestal te vroeg op afspraken, kan me niet herinneren wanneer ik voor het laatst te laat was door mijn eigen schuld. Te veel hooi op mijn vork, dat heb ik eigenlijk ook nooit.

'Voorzover ik kan nagaan ben ik altijd zo geweest, hoewel mijn kamer vroeger wel een enorme troep was, haha. Het kost me ook nauwelijks extra moeite om het zo te doen.

'Of ik gek uit de hoek kan komen? Dat heb ik nog nooit iemand horen zeggen. Maar ik ben volgens mij wel creatief. Ik vind het leuk om met taal te spelen, ben ook goed in schrijven: sinterklaasgedichten, verhalen.

'Ik ken ze natuurlijk wel, de echte deadlinesurfers. Ik heb er niets tegen, als ik er geen last van heb. Maar voor mij werkt het zo het handigst.'

Toets je uitstelgedrag

Deze test voor uitstelgedrag is gebaseerd op de 'Procastination Scale' van C. Lay uit 1986. Elke vraag moet ingevuld worden op een schaal van 1 (vrijwel nooit) tot 5 (vrijwel altijd). Begin met 20, tel de scores van de gewone vragen (+) daarbij op, en trek de scores van de vragen met een (-) er vanaf.

- +1. Ik ben vaak bezig met dingen die ik al veel eerder had moeten doen. 1 2 3 4 5
- 2. Als ik iemand moet terugbellen, doe ik dat meteen. 1 2 3 4 5
- +3. Als ik een brief schrijf, zit er nogal wat tijd tussen het schrijven en het op de bus doen. 1 2 3 4 5
- 4. Ik neem mijn beslissingen zo snel mogelijk. 1 2 3 4 5
- +5. Ik heb de neiging verplichtingen uit te stellen. 1 2 3 4 5
- 6. Rekeningen voor kleine bedragen betaal ik meteen. 1 2 3 4 5
- +7. Als ik op reis ga, moet ik me haasten om de trein of het vliegtuig te halen. 1 2 3 4 5
- 8. Ik heb een taak eerder klaar dan strikt nodig is. 1 2 3 4 5
- +9. Zelfs als ik dringend iets af moet maken, ben ik nog andere dingen aan het doen. 1 2 3 4 5
- 10. Alle dingen die ik me op een dag voorgenomen heb, doe ik ook. 1 2 3 4 5

SCORES:

0-13 Je bent bijzonder punctueel. Jou kun je om een boodschap sturen. Pas wel op dat je niet te veel tijd verliest met plannen, je agenda en je bureau opruimen en te vroeg op afspraken komen.

14-26 Gemiddeld uitstelgedrag. Net als de meeste mensen stel je wel eens wat uit, maar je daar zorgen over maken kan altijd nog.

27-40 Het is al een wonder dat je deze test af hebt gekregen. Je bent een echte deadlinesurfer, en zo sta je vermoedelijk ook bekend. Hou op met het maken van testjes in tijdschriften, en ga weer aan het werk. →

→ liet zien dat bij alle studenten, uitstellers en niet-uitstellers, de studie-inspanning als een hyperbool verloopt: lange tijd blijft de curve vlak, pas helemaal aan het eind stijgt hij snel en piekt. Iedereen deed het meest werk op het laatst; alleen bij uitstellers was dat niet genoeg. Die waren gewoon te laat begonnen, zo bleek uit studiedagboeken; niet omdat ze het einddoel niet belangrijk vonden, maar omdat ze minder goed weerstand konden bieden aan verleidingen als feestjes, terrasjesweer of tv-kijken. De equivalenten op de werkvloer liggen voor de hand: kletsen met collega's, internet en computerspelletjes.

Zo beschouwd lijkt uitstelgedrag vooral iets wat je alleen maar hoeft na te laten: minder lummelen en kletsen, niet zo lui zijn. Maar ook overdreven perfectionisme of onzekerheid over wat er precies moet gebeuren, kunnen uitstelgedrag veroorzaken. En deadlinesurfen hangt verder juist samen met het ontbreken van één vaardigheid: het vermogen consequent en realistisch te plannen.

Hardleers

Lang niet alleen zware uitstellers reserveren optimistisch een uur voor een karwei dat zeker twee, drie uur kost. 'The planning fallacy' wordt deze denkfout wel genoemd, en de maatschappij is ervan doortrokken: bouwprojecten duren bijna altijd langer dan gepland; onderzoeksprojecten, wetsvoorstellen, zelfs oorlogen – je zou zeggen dat er onderhand genoeg ervaring is om de duur ervan realistisch in te schatten: allemaal gehoorzamen ze aan de wet van Hofstadter: 'Het duurt altijd langer dan je denkt, zelfs al houd je rekening met de wet van Hofstadter'.

Ook per individu valt het uitblijven van een leereffect op. Zelfs desastreus deadlinecrashen brengt de uitsteller zelden genezing. Dewitte denkt dat dat te maken heeft met het 'intrapersoonlijke empathische gat', een fraaie manier om te zeggen dat je je eigen lijden in het verleden niet écht voor de geest kunt halen. Zo bezweren barend vrouwen en af-

ziende marathonlopers zichzelf nooit meer aan zoiets te beginnen; maar de ellende is nog niet voorbij, of er worden al weer plannen gemaakt voor de volgende keer.

Volgens Wendelien van Eerde, onderzoekster naar uitstel en time management aan de TU Eindhoven, gaat die vergelijking evenwel mank. 'Bij baren helpen stoffen die je zelf produceert de pijn te vergeten', zegt Van Eerde, zelf moeder. Volgens haar is het het feit dat de deadline uiteindelijk toch gehaald wordt dat een leereffect voorkomt.

Toch kan ook dat niet het hele verhaal zijn, want ook gemiste deadlines genezen de aartsuitsteller niet. De allerergste gevallen verspelen carrièrekansen en banen, veroorzaken hun eigen faillissement of ruïneren hun huwelijk door altijd te moeten werken, juist omdat ze zich er simpelweg niet toe kunnen zetten echt aan het werk te gaan.

Smoes

Slecht begrepen is ook het grote-schoonmaak-effect, de vreemde voorkeur van uitstellers voor vervelende of oninteressante alternatieve bezigheden, zoals schoonmaken. Dewitte: 'Studenten die niet van voetbal hielden, gingen in de tentamenperiode op eens fanatiek de competitie volgen. Achteraf vonden ze er dan tot hun verbazing weer niets aan.' De psycholoog vermoedt dat het zelfopgelegde taboe op verleidingen in dit geval té goed werkt, zodat het werkontwijken doorslaat naar oersaai activiteiten. John Perry, hoogleraar filosofie aan de Stanford universiteit en een ernstige uitsteller, heeft op dit effect zijn 'gestructureerd uitstellen'-strategie gebaseerd. In zijn woorden: 'Waarom doet een uitsteller iets? Omdat dat een manier is om iets anders niet te hoeven doen'. Perry's recept: zet iets bovenaan je prioriteitenlijst wat heel belangrijk en urgent lijkt (maar het bij voorkeur niet is – in zijn geval het schrijven van een gewichtig wetenschappelijk artikel). Van de weeromstuit gaat de echte uitsteller bezig met andere, ook nuttige klussen, die anders hopeloos uitgesteld zouden zijn.

Tips tegen uitstel

>> **Besteed consequent aandacht aan plannen.** Zet bezigheden die langer dan een kwartier duren, of die een strakke deadline hebben, in je agenda, kortere dingen op een *to-do-list*. Zaken waarvan je niet meteen weet wat je ermee moet, gaan in een bakje dat je eens per 24 uur leegwerkt.

>> **Als je ergens geen zin in hebt, begin dan toch en houd het dan ten minste vijf minuten vol.** Meestal is dat genoeg om op gang te komen. Als je na herhaald uitstel en nog eens tien of vijftien minuten proberen nog altijd niet op gang komt, denk dan serieus na over waarom je deze bezigheid steeds uitstelt.

>> **Als er van buitenaf iets tussen je planning komt, vraag je dan af: is dit belangrijk of alleen maar urgent.** Urgente zaken, telefoontjes of dringende verzoeken, hebben een kortetermijnkarakter, maar hoeven niet per se belangrijk voor je werk te zijn. Overweeg in zo'n geval 'nee' of 'later' te zeggen.

>> **Formuleer bij uitstelgevoelige klussen 'implementatie-intenties', concrete acties op concrete gevaren.** Dus niet 'als ik moe word, mag ik even wat anders doen', maar 'als mijn ogen dicht gaan zakken, ga ik een kop koffie halen', of 'als er iemand vraagt of ik ga lunchen, zeg ik nee'.

>> **Bij schrijfklassen: probeer niet meteen het perfecte stuk te creëren, maar schrijf desnoods eerst alles op wat in je opkomt (maar stel het ordenen niet te lang uit).**



Berend Jan Veldkamp, uitgever, Amsterdam (score: 28)

'Gek genoeg stel ik juist grote, belangrijke dingen die ik goed wil doen uit, terwijl ik relatief onbelangrijke dingen meteen doe. Perfectionisme? Dat is wel erg aardig uitgedrukt. 'Ik baal heel erg als het weer eens zo ver is. Maar aan de andere kant: veel grote dingen vereisen denkwerk. Al die tijd dat je het uitstelt, heb je het wel in je kop zitten. En ik zorg er op een of andere manier wel voor dat het nooit echt fout gaat. Ik lever op de deadline, niet erna. Maar ik maak me wel schuldig aan redeneringen als: vrijdagmorgen, dat wordt dus vrijdagmiddag, maar ja, dan kijkt er toch niemand meer naar,

dus kan het net zo goed maandagochtend.

'Ik maak me er wel zorgen over. Niet eens omdat het slecht voor je carrière is: als een plan goed is, weet niemand later meer dat het te laat was. Maar wel omdat je toch niet onbetrouwbaar wilt zijn, en natuurlijk omdat het zo vervelend is om 's avonds te moeten ploeteren.

'Ik ben wel eens jaloers op mensen die netjes plannen. Ik heb wel eens een time-management-training gedaan. Maar uiteindelijk vond ik dat toch ook veel gehannes. Kijk, als je uitstelt, heb je meestal nergens last van. Pas tegen de deadline wordt het vervelend.'

→ Veel uitsteldeskundigen vinden dat een strategie die vooral een vorm van jezelf voor de gek houden is (Perry's verweer: 'maar daar zijn uitstellers juist heel goed in'). Net zoals de notie van veel uitstellers dat ze 'onder druk beter presteren'. Een typische uitstellerssmoes, aldus psychologen. Uit proeven blijkt steeds weer dat hoge stress leidt tot een kleiner werkgeheugen, verminderde aandacht en lagere intellectuele prestaties.

Toch zijn de vaklui het ook hierover niet helemaal eens. De Amerikaanse psychologen Angela Chu en Jin Choi menen juist aanwijzingen te zien voor een indeling in 'passieve uitstellers', die de komende deadline machteloos op zich af zien komen en weinig controle over hun tijd ervaren, en 'actieve uitstellers', die evenveel uitstellen, maar dan met opzet, om zichzelf onder druk te zetten. Hun gevoel van controle over hun tijd, en ook hun prestaties, liggen veel hoger, zeggen Chu en Choi.

Trucs en goede gewoonten

Kun je uitstellen afleren? 'Je kunt niet veranderen van een enorme uitsteller in iemand die vanzelf alles te vroeg af heeft', zegt Dewitte. Maar naast je persoonlijkheid speelt ook de structuur van het werk een grote rol. Klussen als schrijven, studeren of opruimen zijn uitstelgevoeliger dan telefoneren of e-mail checken, en het opdelen van een klus in deeldeadlines kan ook wonderen doen. Ook maakt het natuurlijk veel uit of het werk interessant is. Met een batterij trucs en goede gewoonten is er daarom nog heel wat bij te schaven.

'Laatst kwam hier een manager met 18 duizend mailtjes in zijn inbox', zegt Gerald Essers van SRS consulting, gespecialiseerd in *time management* trainingen. Essers stelt dat uitstelgedrag niet een karaktertrek is, maar een slechte gewoonte, vergelijkbaar met roken. Die kun je dus afleren, als je maar volhoudt.

Essers, voormalig superuitsteller, leert zijn cursisten een zelfontwikkeld planningssysteem en geeft ze een aantal tips. 'In het begin is dat moeilijk, net als autorijden, maar op den duur gaat het eigenlijk vanzelf', zegt Essers. Zijn claim: zo'n tachtig procent van zijn klanten kan na afloop 'rustig, geconcentreerd werken'.

'Time managementtrainingen zijn ongelooflijk populair, maar of ze helpen is een andere vraag', zegt Wendelien van Eerde. Van Eerde vergeleek 32 onderzoeken naar het effect van zulke trainingen. 'Het blijkt heel lastig het werkelijke effect van dergelijke trainingen te meten', zegt ze. Mensen zéppen wel rustiger te werken, tevredener, met minder stress en met meer grip op hun tijd. Maar dat móet je misschien ook wel zeggen na zo'n dure training. En zelfs als hun planvaardigheden objectief beter worden, hoeven de prestaties dat nog niet te zijn. Van Eerde: 'Die trainingen lijken dus wel te helpen, maar het bestaande onderzoek was eigenlijk nog te krakkemikig om dat met zekerheid te zeggen.' Hoog tijd dus dat dat eens goed uitgezocht wordt.

redactie@intermediair.nl



Marten Venemans, consultant, Groningen (score: 27)

'Ik ben in principe wel een deadlinesurfer, maar ik ben er wel gelukkig mee. Oké, het is niet leuk als je 's avonds zit te zwoegen, maar ik merk zelf dat alleen dat me de "sense of urgency" geeft om knopen door te hakken. Het gaat tenminste bijna altijd om schrijven. Andere dingen, een telefoontje plegen of iets regelen, doe ik meestal op tijd. 'Wel heb ik de neiging afspraken heel scherp te plannen, dus ik kom ook wel eens te laat. Te laat komen is hier in het Noorden erger dan in Brabant, waar ik vandaan kom. 'Maar soms heb ik gewoon te veel hooi op

mijn vork genomen. Je schat dan structureel te weinig tijd voor dingen in, bijvoorbeeld één uur voor een notitie waar je minstens vier uur over doet, en met inkomende telefoontjes en regelingen hou je ook geen rekening.

'Of ik wel zou netjes willen kunnen plannen? Volgens mij kun je jezelf niet zo veranderen. Ik ken wel superpunctuele mensen, maar die zijn vaak ook weer heel rechtlijnig, saai en inflexibel. Als ik het zo zou doen, zou ik het gevoel hebben aan alle kanten vast te zitten; zo heb ik toch meer een gevoel van vrijheid.'