

## Tien tips bij uitstelproblemen

Doen	Niet doen
1. Maak een duidelijk schriftelijk plan met een overzicht van alle studie- en andere activiteiten	1. Vage plannen als 'Ik moet het tentamen halen', of 'Ik zie wel hoe het gaat'.
2. Bepaal prioriteiten in je studie en andere activiteiten	2. Onduidelijke en onhaalbare plannen als 'alleen maar studeren' en 'alles inhalen'
3. Bepaal de hoeveelheid tijd die je hebt en die je nodig hebt. Maak daarna een realistische tijdsplanning	3. Zonder analyse stellen 'Ik heb tijd genoeg' en 'Dat gaat gemakkelijk in deze (korte) tijd'.
4. Denk realistisch na over je eigen prestaties: wat werkt? Doe dat meer en vaker!	4. Prestaties toeschrijven aan geluk, hulp van anderen, enz.
5. Bouw zelfvertrouwen gebaseerd op feiten op; wees tevreden met successen en bouw erop voort	5 Voortdurend twijfelen of je dit wel kunt en bevestiging bij anderen zoeken
6. Stel een tijdstip vast en begin (als een werknemer) met je taak van dat moment	6. Morgen begin ik
7. Ga aan het werk, hoe je je ook daarbij voelt	7. Wachten op inspiratie of "zin"
8. Zie fouten onder ogen en leer daarvan	8. Jezelf verwijten maken als het niet meteen lukt
9. Doorbreek (angstige) vermijding en ga aan de slag. Zo leer je dat de spanning afneemt en dat je de studie aan kunt	9. Vermijden aan de slag te gaan omdat je bang bent te falen
10. Beloon jezelf als je op de goede weg bent	10. Ontevreden blijven, want 'Ik moet nog zoveel'