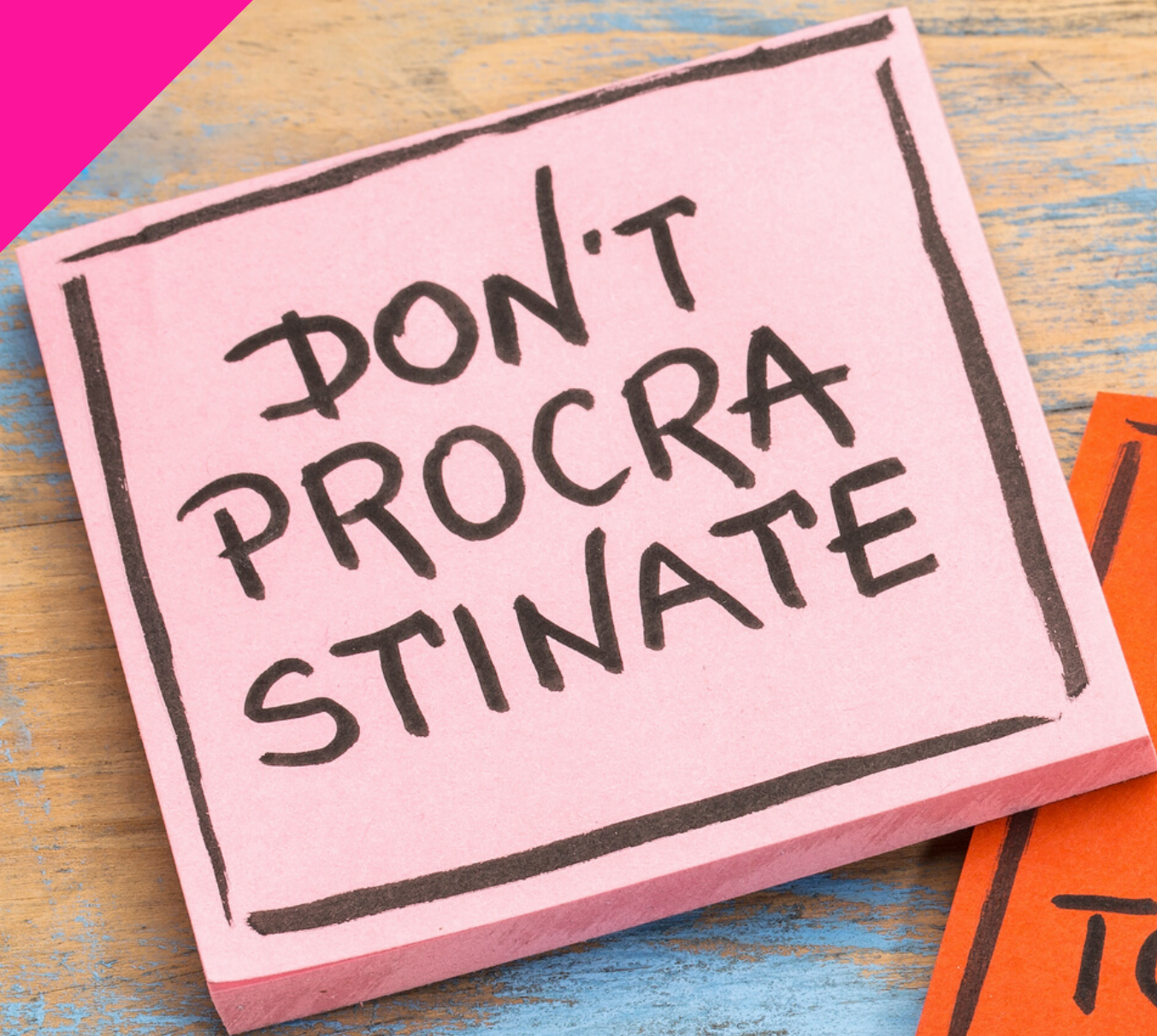


UITSTELGEDRAG



COACH VOOR ADHD

FRITS VAN NOORTWIJK

We herkennen het allemaal wel eens... uitstelgedrag. Je hebt geen motivatie of zin om aan de slag te gaan met die ene taak. Veel professionals hebben er in hun werk last van. CoachvoorADHD biedt via de ADHDacademy, coaching en training aan om uitstelgedrag op te lossen en je doelen te behalen!

Leuk dat je mijn e-book hebt gedownload. Mijn naam is Frits van Noortwijk, oprichter van CoachvoorADHD. Ik ben een gecertificeerd coach en trainer en erkende KernTalentedanalist.

Al van jongs af aan had ik last van uitstelgedrag. Zo was huiswerk nooit op tijd af en haalde ik met veel moeite mijn diploma. In mijn werk kwam het uitstelgedrag ook weer terug. Daarom heb ik mij de laatste 10 jaar verdiept in mijzelf en de oorzaken van uitstelgedrag. Vanuit deze inzichten en wetenschappelijk kennis heb ik een unieke methode ontwikkelt. Hiermee ben je veel beter in staat ben om effectiever te werken. Mijn ervaringsdeskundigheid is mijn expertise geworden!

Door accountability coaching leg ik de verantwoordelijkheid bij mijn klanten en gaan we samen het pad op wat we willen bereiken. Ik ben een no-nonsense coach en kom snel tot de kern om daarna de versnelling in te zetten. In mijn online ADHDacademy vind je diverse online programma's en tools om te helpen. Dit handige e-book is een goede basis om uitstelgedrag te herkennen.

Website

www.coachvooradhd.nl

Academy

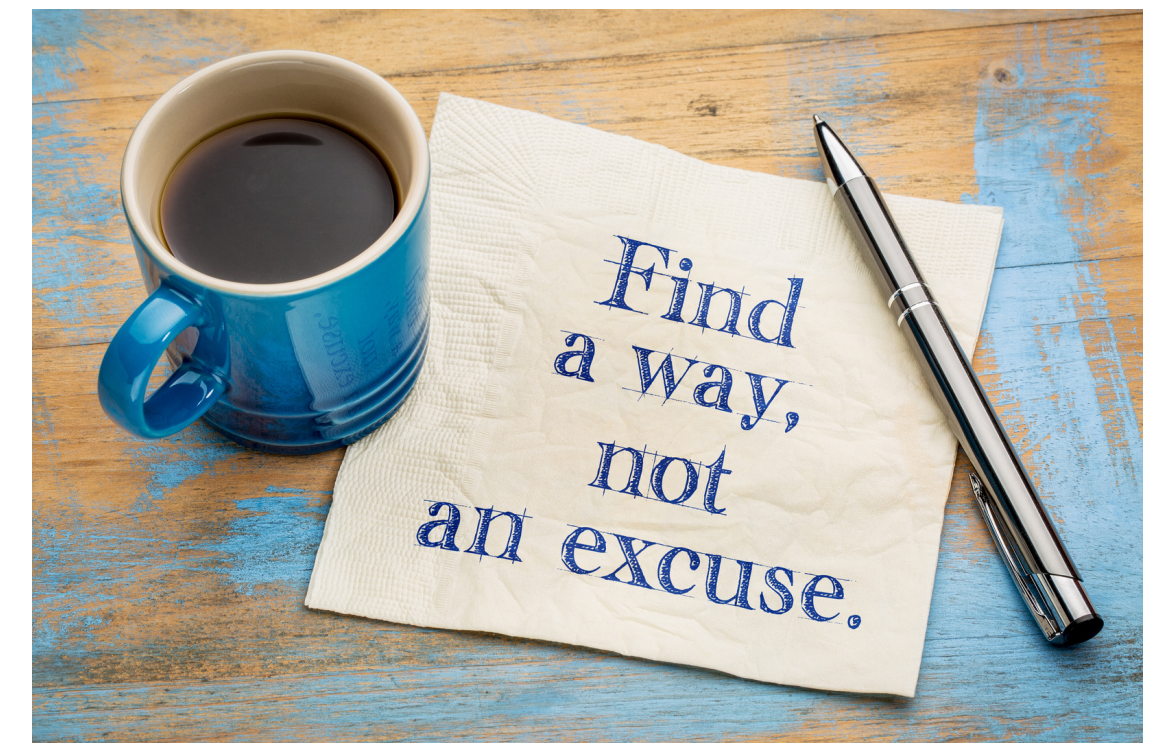
<https://adhdacademy.skillba.com/>



UITSTELLEN

Het is vrij eenvoudig om een excuus te verzinnen om niet aan een taak te beginnen. Je gedachten spelen daarbij een grote rol. Wellicht komt je dat bekend voor. Eerst even wat anders doen. Hoe vaak heb ik me dat niet tegen mezelf horen zeggen. Eerst nog even naar een film op Netflix kijken. Of een spelletje gamen. De hond uitlaten. Of iets anders doen. Zolang je maar niet aan die taak hoeft te beginnen. In je hoofd zijn allerlei gedachten die alle kanten opschieten.

De meeste van onze uitstelgevoelens komen voort uit een onbewuste angst of een zelfbeperkende overtuiging. En je hebt een verstand, een geest die je kan helpen innerlijke krachten aan te spreken. Het creëren van verbeelding. Je kunt je uitstelgedrag counteren door te onderzoeken waardoor deze bij jou getriggerd worden. Vandaar dat ik dit e-book heb geschreven om je wat meer inzicht in jezelf te geven.



EXCUSES

"uit verschillende onderzoeken blijkt dat er 9 excuses zijn die mensen vaak geven"



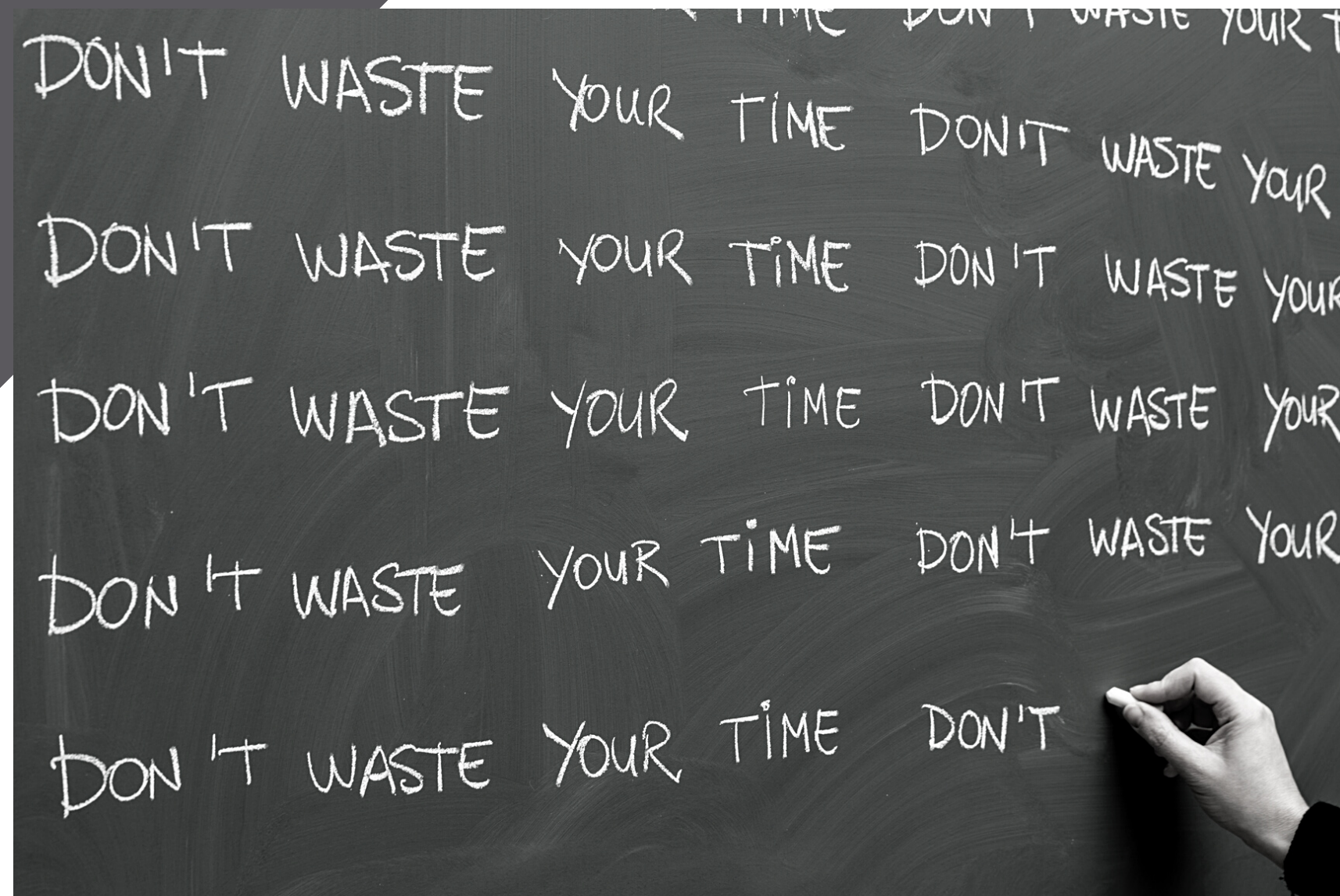
Wellicht dat je jezelf er ook in herkent!

EXCUUS 1

"HET MAAKT (TOCH) NIET UIT."

Is de taak belangrijk? Heeft het zin er mijn kostbare tijd aan te besteden? Mensen vermijden vaak taken die niet belangrijk lijken. En al helemaal wanneer de taak niet tijdkritisch is. Dan wordt deze naar de toekomst verschoven en pas opgepakt wanneer tijd een grotere rol gaat spelen.

En om een taak op te pakken moet je vaak een grote angst overwinnen.



"IK MOET EERST WAT ANDERS DOEN."

EXCUUS 2

Je hebt een lijst met taken die je moet doen. En je hebt een Top3 gemaakt van de meest urgente. Je neemt je voor deze vandaag alle 3 te doen. En wat blijkt in praktijk. Je gaat andere dingen eerst doen. Alsof er een soort bevroering optreedt als je aan die 3 taken wilt beginnen.

En wat gaan de meeste mensen dan doen. Productief uitstellen. Je gaat taken toen die veel minder urgent zijn. Je gaat mail beantwoorden. Telefoontjes plegen. Een conflicterend project. Koffie drinken met collega's. Een game op internet. Informatie zoeken op het internet. Je doet van alles behalve taken behorende bij de Top3.

Verstandelijk weet je dat je die taken moet uitvoeren. Emotioneel krijg je het niet voor elkaar. En als het je uiteindelijk toch lukt aan een Top3 taak te beginnen, ben je vaak heel snel weer afgeleid en betrap je jezelf erop dat je weer met wat anders bezig bent.



EXCUUS 3

“IK HEB MEER INFORMATIE NODIG OM TE BEGINNEN.”

Op zich lijkt dit een goed excuus. Als dit hele grote beslissingen betreft, zoals het kopen van een huis, het uitzoeken van een hypotheek, het aannemen van een nieuwe medewerker, etc. Alleen als het gaat om wekelijks terugkerende taken dan geldt dit excuus niet. En als je niet weet, hoe je iets moet doen dan zijn er genoeg manieren om deze kennis te verkrijgen. Je kunt het vragen aan een collega, kijken op het internet, etc.

Tegenwoordig is het door online leren mogelijk een nieuwe vaardigheid te leren, samen te werken met een collega of iemand anders te vragen het voor je te doen. Niet weten hoe iets moet, is geen reden om een project te vermijden.



EXCUUS 4

“IK VOEL ME OVERWELDIGD EN HEB VEEL TE DOEN.”

We hebben allemaal wel eens dat gevoel dat het lijkt alsof al die werkzaamheden die we nog moeten doen ons allemaal te veel worden. Dat we ons overweldigd voelen.

Dat onze to-do-lijsten nooit af lijken te komen. En als je dan ook nog eens de neiging hebt om uit te stellen dan wordt dit gevoel als snel overweldigend. Je hebt de neiging als een struisvogel je kop onder het zand te steken. Je hoopt dat door niets te doen je problemen automatisch verdwijnen....



EXCUUS 5

“IK BEN TE MOE.”

Hoe vaak hoor je dat niet dat mensen zich te moe voelen. Geen energie hebben. Zich futloos voelen. Dat kan komen omdat je je overwerkt voelt. En dit komt vaak voor bij mensen die de neiging hebben om uit te stellen.

Voel je je vol energie dan heeft de neiging om uit te stellen veel minder vat op je. In staat zijn je dagelijks in de energie te zetten, helpt enorm. Dan kom je in een flow en in vorm komen is helemaal een goede manier om je uitstelgedrag te verminderen. Dit gaan we je leren op deze academy.



EXCUUS 6



**no
Time**

“IK HEB NU GEEN TIJD OM...”

Op zich lijkt dit een geldig excuus. Soms ben je zo gefocust op een project dat je deze eerst wilt afmaken. Het excuus van “geen tijd” verandert echter vaak in een vervelend uitstelgedrag waarbij je de belangrijkste dingen voor altijd uitstelt. Hoe vaak heb ik mezelf niet horen zeggen dat ik geen tijd had voor een taak en dat ik daarna met vrienden naar het strand ging. Veel mensen hopen ook dat als je aangeeft geen tijd te hebben, iemand anders de taak wel uitvoert of dat de noodzaak om de taak uit te voeren uiteindelijk zal verdwijnen.

Je hebt altijd tijd. Het uitgangspunt is waar ligt je prioriteit? En als je blijft uitstellen tot die mythische “ooit”, is de kans groot dat je deze taak nooit gaat uitvoeren.

“ IK VERGEET HET STEEDS...”

Mensen stellen vaak een taak uit omdat ze “vergeten” zijn deze te doen. Je neemt je voor een aantal taken uit te voeren en aan het eind van de week blijkt dat je er een aantal vergeten bent te doen. En ik ken mensen die een weeklijst met taken opstellen en toch in staat zijn er meerdere te vergeten. Vooral de taken die voor hen geen waarde hebben. En heel vaak doen mensen het ook niet express. Het valt me op dat er nog steeds een hoop mensen zijn die hun taken proberen te onthouden.

En toch zul je een manier moeten vinden die voor jou werkt. Dat geldt voor ons allemaal.



EXCUUS 8

“IK HEB ER GEEN ZIN IN.”

Mensen stellen vaak een taak uit omdat ze “vergeten” zijn deze te doen. Je neemt je voor een aantal taken uit te voeren en aan het eind van de week blijkt dat je er een aantal vergeten bent te doen. En ik ken mensen die een weeklijst met taken opstellen en toch in staat zijn er meerdere te vergeten. Vooral de taken die voor hen geen waarde hebben. En heel vaak doen mensen het ook niet express. Het valt me op dat er nog steeds een hoop mensen zijn die hun taken proberen te onthouden in hun hoofd.

En toch zul je een manier moeten vinden die voor jou werkt. Dat geldt voor ons allemaal.



EXCUUS 9

“IK BEN BANG DE VERKEERDE KEUS TE MAKEN.”

Uitstellen heeft vaak te maken met het maken van keuzes. En als je veel keuzes hebt dan hebben veel mensen neiging te bevriezen. Generalisten hebben vaak veel keuzestress. Kies je voor de ene oplossing dan kun je niet kiezen voor de andere oplossingen. En dan wordt de keuze uitgesteld. Kies ik voor de paarse, rode of groene deur?

Wat kunnen je doen om deze uitdaging te tackelen? Je kunt de keuzes onderverdelen in keuzes met minder impact, waardoor het makkelijker wordt. Net als je een groot project in kleinere stukken kunt breken.



Wellicht zijn er nog meer excuses. Dit zijn de 9 meest voorkomende. En wat zijn excuses eigenlijk? Vrijgepleit worden van schuld of door jou veroorzaakte overlast. Een soort van spijtbetuiging. En het doel van de ADHDacademy is dat we je leren om te stoppen met excuses en het gewoon te doen. Je uitstelgedrag te verminderen door persoonlijk leiderschap. Uiteindelijk ben jij 100% verantwoordelijk voor je eigen succes. En daar gaan we voor.

Volg ons leiderschapsprogramma Stoppen met Uitstelgedrag

En je zult zien dat niet alleen je uitstelgedrag zal verminderen. Je zult ook op andere gebieden efficiënter gaan werken. We pakken heel veel gebieden aan. Een totaal aanpak. Je productiviteit zal toenemen. Je hebt minder uren nodig om taken uit te voeren. Je voelt dat je in control bent. Een fijn gevoel.



CONTACTINFORMATIE

Adres

Silodam 169, 1013 AS Amsterdam

Telefoonnummer

06 141 94 704

Academy

<https://adhdacademy.skillba.com/>

E-mail

frits@coachvooradhd.nl

Website

www.coachvooradhd.nl

FRITS VAN NOORTWIJK



Copyright: Dit volledige document is eigendom van Coach voor ADHD, Amsterdam - 2021

Natuurlijk mag u dit document delen met uw vrienden en collega's, maar het is niet toegestaan om informatie uit dit document over te nemen en te plaatsen in enige vorm van online en/of offline publicatie zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Coach voor ADHD.