

# Sterk naar School

Voor veerkracht en zelfvertrouwen



Sterk naar School  
Kerkpad 7  
9951 EP Winsum  
+31 (0)6 43714150  
femke@sterknaarschool.nl  
<https://sterknaarschool.nl>

## Uitstelgedrag??

Nee hoor. Geen problemen mee. Ja, behalve als het SAAAI is, maar ja, dat is niet mijn schuld, dan moet...

*de leraar maar beter lesgeven  
het boek maar beter geschreven zijn  
de opdracht maar interessanter zijn  
die collega niet ellenlange verhalen houden  
de voorzitter haar taak beter vervullen  
Etc.*

Dikke. Vette. Pech.

Het zal toch moeten gebeuren. Dus:

### 10 tips om NU aan de slag te gaan:

1. Beantwoord deze vraag: Wil je een leider zijn of een lapzwans?
2. Zet de kookwekker: de komende vijf minuten MOET je aan je taak zitten
3. Maak een op de minuut nauwkeurige planning (plan ook 10% uitlooptijd in)
4. Wat is je favoriete uitstelgedragbezigheid? Telefoon? Eten? Ramen lappen? Verbied jezelf om dat te doen de komende twee uur. Zet een timer.
5. Waaróm stel je eigenlijk uit (behalve 'geen zin')? Weet je niet precies waar je moet beginnen? Ben je bang dat je het niet af krijgt? Dat je het niet kunt? Dat je het fout doet? Dat je niet goed genoeg bent? – vaak zit er een kleine geniepige kern in je 'blegh kan straks wel'. Als je die ziet kun je jezelf een knuffel geven 'Komt wel goed schatje' even lachen en toch beginnen.
6. Doe alsof je een Belangrijke Spion bent en de vrijheid van je land afhangt van hoe je deze taak aanpakt.
7. Ga naast iemand zitten die (ook) hard aan het werk is.
8. Spreek met iemand af wanneer je alles af moet hebben.
9. Leg alvast een dikke vette beloning klaar.
10. Haal even diep adem en zeg tegen jezelf: "Doe niet zo zielig en Grow the Fuck up!"

SUCCESSION!

p.s. Mocht je ondanks alles toch blijven klooien, neem contact op (zie bovenaan pagina), want ik beloof je dat we na één sessie al heel wat rottig uitstelgedrag van jou uit de weg hebben geruimd!