



hogeschool
Leiden

Overzicht oorzaken

Als de student uitstelgedrag vertoont, kan dat verschillende oorzaken hebben. Een overzicht van deze oorzaken is hieronder weergegeven.

- Gebrek aan korte termijn doelen stellen
- Keuze voor druk doen (makkelijke, korte taken)
- Gebrek aan overzicht
- Gebrek aan geloof / motivatie
- Afleidingen en onderbrekingen
- Stress (piekeren)
- Gebrek aan inzicht (competenties en zelfvertrouwen)
- De overtuiging 'ik werk goed onder druk van deadlines'
- Gebrek aan flow (door verslaving)
- 1Afnemende interesse
- Teleurstelling in anderen
- Perfectionisme

Overzicht tips

Er zijn verschillende tips om uitstelgedrag bij de student te verminderen. Een overzicht van deze tips is hieronder weergegeven.

- Focus je op het resultaat van je acties
- Definieer bij projecten & grote taken altijd kleine eerstvolgende acties
- Beloof jouw deadlines aan medestudenten, gebruik anderen.
- Beweging gaat voor kwaliteit – ga max 30 min aan de slag.
- Eet vaker een kikker (Eat that frog); lastigste eerst
- Verander je eigen overtuiging over werken vlak voor deadlines
- Beloon jezelf
- Vergroot je grip op afleidingen en onderbrekingen
- Bewaak je grenzen, neem niet teveel hooi op je vork
- Stop met gebruik van vertragende smoezen en dingen die niet werken