

Studie-ontwikkend gedrag de baas!

Studie-ontwikkend gedrag de baas!

Hoe je stopt met uitstellen

Kinge Siljee



AUP

Ontwerp omslag en illustraties binnenwerk: Hjalmar Haagsman

Ontwerp binnenwerk: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 94 6298 504 9

e-ISBN 978 90 4853 599 6 (pdf)

e-ISBN 978 90 4853 600 9 (ePub)

NUR 770

Uitgeverij AUP is een imprint van Amsterdam University Press.

© R. Siljee / Amsterdam University Press B.V., Amsterdam 2017

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Inhoud

Voorwoord	7
1. Vijf mythes over studie-ontwikkend gedrag	11
1. Ik ben te lui om te studeren	12
2. Ik moet mijn motivatie vinden	13
3. Ik ben echt de ergste ontwijker ooit!	14
4. Ik moet het helemaal alleen oplossen	15
5. Ik moet mezelf genezen van mijn studie-ontwikkend gedrag	16
2. Jouw uitstelprofiel	19
Ontspannen uitsteller	25
Gespannen uitsteller	34
Twijfelende uitsteller	42
3. Stoppen met uitstellen: wat iedereen moet doen	51
Afleidingsduiveltjes en je energiebudget	51
Omgeving	64
Gezondheid	76
Discipline en routine	86
Planning	96
4. Stoppen met uitstellen: wat bij jouw uitstelprofiel past	109
Ontspannen uitsteller	110
Gespannen uitsteller	121
Twijfelende uitsteller	131
5. En nu volhouden	141

Voorwoord

Waarom heb je dit boek gepakt?

Je hebt dit boek in je handen omdat je last hebt van studie-ontwijkend gedrag. Misschien lees je dit voorwoord wel terwijl je eigenlijk zou moeten studeren. Of je bent je scriptie aan het uitstellen, en je leest liever dit voorwoord dan dat je bedenkt hoe je je theoretisch kader gaat vullen.

Wellicht heb je het wel in je hand omdat je zus, broer, vriendin, vriend of kind last heeft van studie-ontwijkend gedrag. Je wilt haar of hem helpen om het uitstelgedrag onder controle te krijgen.

Dit boek is daarvoor het juiste boek. Ik heb meer dan tien jaar ervaring met het helpen van studenten om hun studie-ontwijkend gedrag de baas te worden. Studie-ontwijkend gedrag is namelijk voor bijna alle studenten een probleem. Elke dag kloppen studenten aan bij mijn praktijk: help, ik doe te weinig, ik stel alles uit tot het laatste moment! Het drijft studenten, hun ouders en docenten tot waanzin. Waar komt dit irrationele gedrag vandaan, en vooral: wat doe je eraan? Dat lees je in dit boek.

Dit boek is voor alle studenten, om te kopen of te krijgen, die af willen van dit gedrag. Door mijn jarenlange praktijkervaring, gecombineerd met uitgebreid onderzoek, weet ik precies wat werkt en wat niet. Dit boek geeft je op een gestructureerde manier inzicht in waarom je studeren uitstelt, en wat je moet doen om van je studie-ontwijkend gedrag af te komen.

Uiteindelijk zul je ontdekken dat je het zelf kunt, maar wellicht niet op de manier die je had gedacht. Of je ontdekt dat je broer of dochter niet lui is, maar dat er iets diepers achter zit.

Wat je gaat ontdekken

Na het lezen van dit boek snap je wat de oplossingen zijn voor uitstelgedrag. Eerst ontdek je wat uitstelgedrag niet is, en welke hardnekkige mythes je moet vergeten voordat je kunt werken aan technieken om je studie-ontwijkend gedrag aan te pakken.

Allereerst kijk je naar de oorzaken van jouw uitstelgedrag. Ben je iemand die het liefst lekker op het strand ligt en de hele dag YouTube-filmpjes kijkt? Of ben je juist iemand die liever niks doet dan faalt voor een moeilijke opdracht? Of ben je zo'n twijfelkont dat je geen beslissingen meer kunt nemen en dan maar niks doet? Deze zelfkennis is cruciaal voor de oplossing van jouw specifieke uitstelprobleem.

Ook ga je ontdekken waarom bijna iedereen last heeft van uitstelgedrag, en dat het helemaal niet zo raar is dat je je studie ontwijkt. Wat je vooral leert, is hoe je voorkomt dat je de hele tijd tegen jezelf, je uitstelgedrag, je smartphone en je verstorende gedachten moet vechten, en hoe je juist handig gebruik kunt maken van je sterke punten. Want: elk type uitsteller heeft ook sterke kanten die hij of zij kan uitbuiten.

Wat je daarmee gaat bereiken

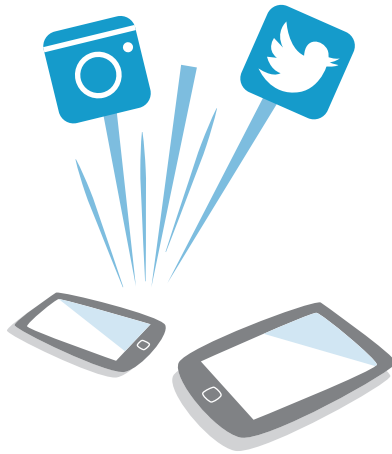
Studie-ontwijkend gedrag is heel gewoon; bijna elke student heeft er last van. Maar: studie-ontwijkend gedrag is ook iets wat je studie, je zelfbeeld of je carrière kapot kan maken. Daarom moet je er wat aan doen. De meeste mensen wachten tot het vanzelf overgaat. Dat is natuurlijk als wachten tot een auto zichzelf naar de garage rijdt: dat gaat nooit gebeuren. Met de technieken uit dit boek leer je wat je wél moet doen om je studie-ontwijkend gedrag onder controle te krijgen.

Waarom je mij kunt geloven

Ik werk al meer dan tien jaar fulltime met studenten als privébegeleider. Ik heb studenten gezien die letterlijk ziek werden van stress om hun eigen uitstelgedrag. Ik heb studenten gezien die hun e-mails niet meer durfden te openen, niet aan hun familie durfden toe te geven dat ze hun tentamens niet hadden gehaald. Ik heb een student gehad die expres zijn laptop had laten stelen zodat hij een excuus had. Ik heb meer wallen van doorgehaalde nachten gezien dan de Dam duiven heeft gezien.

Studenten die bij mij komen om hun studie-ontwijkende gedrag op te lossen, hadden vaak alle hoop al opgegeven. Ik was hun laatste kans. Ze twijfelden of ik het verschil kon maken tussen enerzijds afstuderen en een leuke baan zoeken, of anderzijds stoppen met de studie en naar Nieuw-Zeeland verhuizen om schaapherder te worden. Ze dachten allemaal dat ze te ver heen waren voor hulp. Ik kon hen allemaal helpen.

De kennis die ik in de loop der jaren heb verzameld, vind je in dit boek. Ik heb het geschreven om de kennis die ik heb en de technieken die ik toepas, voor een breder publiek toegankelijk te maken. Zo kun je de voordelen van mijn ervaring gebruiken om je studie weer op de rit te krijgen.



1. Vijf mythes over studie-ontwijkend gedrag

Studenten die mijn praktijk Studiemeesters binnenstappen om af te komen van studie-ontwijkend gedrag stel ik de vraag: *Waarom stel je studeren of schrijven precies uit?* Het antwoord is altijd: *Ik weet het niet. Ik wil wel graag op tijd beginnen en doorzetten, maar ik doe het gewoon niet.* Daar hebben ze gelijk in: studie-ontwijkend gedrag is niet logisch te verklaren. Je stelt iets uit waarvan je weet dat je het uiteindelijk moet doen. Je doet iets niet, en je weet dat het gevolg kan zijn dat je zakt voor je tentamen of je deadline niet haalt. Je vecht tegen jezelf, omdat je van jezelf móét studeren, maar je begint er niet aan of je zet niet door.

Ik moet de eerste student die gelukkiger is geworden van studie-ontwijkend gedrag nog tegenkomen. De gevolgen ervan zijn vervelend: lagere cijfers voor tentamens, langere studietermijn, stress en kortere nachten vlak voor deadlines. Voor een fors deel van de studenten loopt het gierend uit de hand: ze stoppen met een studie die ze wel leuk vinden en aan zouden moeten kunnen, ze ervaren zware stressverschijnselen, depressies, schulden, een breuk met de familie, ontslag of gebroken toekomstdromen.

Van mythes naar oplossingen

Dit boek gaat je helpen een aantal dingen in te zien. Als eerste: waarom studenten studie-ontwijkend gedrag vertonen. Ten tweede: waarom jij studie-ontwijkend gedrag vertoont. Welke oorzaken liggen ten grondslag aan jouw uitstelgedrag? Als je dat weet, kun je oplossingen kiezen die passen bij jouw situatie. Dat is het laatste deel van het boek: de oplossingen. De juiste technieken kun je pas toepassen als je weet waarom je last hebt van studie-ontwijkend gedrag.

Maar voor het zover is, moet een aantal mythes over studie-ontwijkend gedrag uit de weg geruimd worden. Bijna iedereen heeft het mis over studie-ontwijkend gedrag. Deze mythes staan

namelijk de oplossing voor het probleem, namelijk dat jij je studie-ontwikkend gedrag overwint, in de weg. Elke mythe begint met een voorbeeld uit mijn praktijk. De namen van de studenten zijn gefingeerd, maar elke uitspraak is typerend voor honderden studenten die ik heb zien langskomen. Hoe herkenbaar zijn deze uitspraken voor jou?

Vijf mythes:

1. Ik ben te lui.
2. Ik moet mijn motivatie vinden.
3. Ik ben echt de ergste!
4. Ik moet dit alleen oplossen.
5. Ik moet genezen van studie-ontwikkend gedrag.

1. Ik ben te lui om te studeren

Marco: Ik denk dat ik niet thuishoor op de universiteit. Ik ben nooit zo'n studiebol geweest, ik kan moeilijk stilzitten. En als ik mezelf er niet toe kan zetten om achter de boeken te gaan zitten, ben ik misschien geen materiaal voor de universiteit. Ik ben gewoon te lui! Mijn vriendin zegt dat ook.

Vind je je studie leuk?

Ik begrijp dat niet alles één groot feest is, dat wanneer je een oninteressant vak hebt of je je literatuurlijst zit op te maken, niet alles rozengeur en maneschijn is. Dus mijn vraag is niet: ga je elke minuut van je studie lachend door het leven, maar: heb je plezier in de inhoud van (een deel van de) vakken? En is je antwoord nee, komt dat dan doordat je zoveel hebt uitgesteld dat je tegen je studie op bent gaan hikken?

Als je je studie altijd al heel erg saai of vervelend vond, heb je wellicht niet de juiste richting gekozen. Geen wonder dat je tegen de bierkaai moet vechten. Als je een heel saaie taak krijgt waarvan je de zin niet inziet, ga je dat uitstellen. Als ik jou de opdracht geef om elke ochtend je kledingkast met geweld leeg te

trekken en daarna alles precies weer terug te leggen, dan haak je vrij snel af: het is zinloos en irritant. Dat wil dus niet zeggen dat studeren niets is voor jou, maar wel dat *déze* studie misschien niets voor jou is.

Je bent niet lui

Voor de meeste mensen geldt dat ze hun vakgebied wel interessant vinden, of in elk geval vonden voordat ze zichzelf in de knoop werkten met hun studie-ontwijkend gedrag. Als dat voor jou geldt, dan kun je met de juiste technieken wel de studie volgen waarvoor je je ooit met enthousiasme inschreef. Sterker nog, dan kun je relatief stressarm het beste uit jezelf leren halen.

In tegenstelling tot wat Marco (en vrijwel iedereen) denkt, is luiheid geen aangeboren eigenschap. Luiheid is niks anders dan gebrek aan motivatie om aan de slag te gaan of te blijven, een toestand waarin je verkeert. Luiheid wordt veroorzaakt door verschillende factoren in je omgeving, en door hoe gevoelig jij bent voor deze factoren. Als je weet welke aanpassingen in deze factoren voor jou werken, noem je jezelf nooit meer lui, en vrienden, ouders, docenten en scriptiebegeleiders ook niet.

2. Ik moet mijn motivatie vinden

Anne-Fleur: Ik zit echt te wachten tot mijn motivatie komt. Ik wacht, en wacht, en wacht, en er gebeurt maar niks. Wanneer raak ik nou gemotiveerd?

Anne-Fleur zit te wachten totdat de wolken breken en een gouden zonnestraal op haar voorhoofd daalt en ineens overal vogels beginnen te zingen, waarna ze naar de mediatheek van de hogeschool gaat om twaalf uur lang te studeren met een gelukkig glimlach op haar gezicht. Anne-Fleur kan lang wachten, want zo werkt motivatie niet. Motivatie moet je creëren. Gelukkig kan dat ook, anders viel er niks te doen tegen studie-ontwijkend gedrag.

Motiveer jezelf

Motivatie, dus je neiging om jezelf in beweging te zetten om te gaan studeren, is iets wat je kunt maken en breken. Ook hier geldt: ken jezelf, weet waarvoor jij gevoelig bent en welke technieken je moet toepassen. Gemotiveerd studeren betekent af en toe even door de zure appel heen bijten voor een lastig of saai vak, maar vooral geroutineerd aan de slag leren gaan.

Je kunt je eigen motivatie net zo besturen als een auto. En net als bij een auto moet je weten wat je moet doen en wat je vooral niet moet doen. Je kunt ook in je auto gaan zitten en wachten tot hij vanzelf wegrijdt, maar dan stap je uiteindelijk zwaar gefrustreerd uit: zie je wel, hij doet het niet.

3. Ik ben echt de ergste ontwijker ooit!

Amira: Ik weet dat je allemaal methodes hebt om mensen te helpen met hun studie-ontwijkend gedrag, maar ik heb het écht erg! Het lijkt wel een soort ziekte. Ik denk niet dat je mij kunt helpen, ik ben de ergste ontwijker in mijn omgeving!

Sociale media

Amira liet me de *timeline* van haar sociale media zien. De ene helft van haar vrienden plaatste afstudeerfeesten en foto's met MASTER OP ZAK!!! De andere helft liet sport*selfies*, vakantiefoto's en motivatieplaatjes zien. Amira zei: Kijk, ik ben de enige loser die zit te zwoegen op haar scriptie op deze mooie zomerdag. Toen vroeg ik Amira: Pak je lijst medestudenten van je master er eens bij? En zo telden we: nog niet de helft van de studenten had de scriptie af.

Als je jonger bent dan 30, ben je opgegroeid in een wereld waarin sociale media compleet vergroeid zijn met de werkelijkheid. Het maakt ook niet uit welke sociale media: ze zijn allemaal bedoeld als een vitrine van je leven. En in die vitrine leggen mensen de dingen waarvan ze willen dat anderen die zien. Op de vitrine van sociale media leg je bepaalde zaken ook bewust niet neer voor het grote publiek.

Showversie van je leven

Heb je weleens iemand zien posten: 'Vandaag weer een saaie dag in de UB. Ik ben wel opgeschoten, maar ik heb toch iets te veel op mijn telefoon gezeten. Ik twijfel over mijn methode.'? Ik gok niet vaak. Dus wat je van vrienden en vriendinnen, medestudenten en clubgenoten meekrijgt, is de showversie van hun leven. Je ziet succes, maar onbewust leg je jezelf tegen die meetlat. En het lijkt ook alsof niemand anders er zo veel moeite voor hoeft te doen. Geloof mij: dat is schijn!

Ook als je iemand bent als Amira, die al een jaar niks heeft gedaan, als je alle e-mailtjes van je opleiding hebt ontweken, als je niet weet wat de inlogcode van je universiteit of hogeschool is, als je je niet meer durft te vertonen, als je Instagramprofiel alleen maar uit kattenplaatjes en vallende skaters bestaat, dan ben je nog steeds iemand die met de juiste technieken weer op de rit te krijgen is. En Amira was niet eens een uitschieter in mijn praktijk. Ze is inmiddels afgestudeerd met een acht, en dat kun jij ook, zolang je maar weet wat voor jou werkt.

4. Ik moet het helemaal alleen oplossen

Rodney: Ik vind het eigenlijk heel erg dat ik er hulp bij moet zoeken, dat ik zo'n last heb van studie-ontwijkend gedrag. Ik vind dat ik het zelf moet kunnen, en ik schaam me kapot dat het in mijn eentje niet lukt om aan de slag te gaan.

Alleen is niet beter

Overweeg het volgende: onze hele samenleving is ingericht op dingen samen doen. Ook in een wereld waar je (tenzij je automonteur of hersenchirurg bent) het meeste werk op afstand kunt doen dankzij het internet, doen we toch heel veel samen, op één plek. Sterker nog, de meeste mensen staan liever in de file dan dat ze thuis de computer aanzetten om in hun eentje aan de slag te gaan.

Sporten doen we vaak in teamverband. Overwinningen vieren we samen, op feestjes. Werken doen we op kantoor, kinderen geven we les in een zaal met andere scholieren om hen heen. Waarom vinden we dan dat studenten bijna alles helemaal alleen moeten doen? Waarom denken studenten dat ze pas echt goed gedisciplineerd zijn als ze om negen uur moederziel alleen thuis achter de laptop zitten, en die om vijf uur weer dichtklappen zonder een mens te hebben gesproken?

Groepsdieren

Mensen zijn groepsdieren, en groepsdieren hebben anderen nodig om gemotiveerd te blijven. Een scriptie die je schrijft omdat je met een vriendin in de bieb hebt afgesproken, is net zo goed als een scriptie die je thuis hebt geschreven. Een tentamen dat je haalt omdat een medestudent je heeft overhoord, levert net zo veel punten op als een tentamen dat je haalt omdat je alleen thuis hebt zitten studeren.

Motivatie halen uit andere mensen in plaats van uit jezelf is geen schande; sterker nog, het is een van de meest effectieve manieren om jezelf te motiveren. Als je je sociale kant in je voordeel wilt gebruiken, moet je wel eerst van de mythe af die zegt dat datgene wat je in je eentje doet, beter is dan datgene wat je samen voor elkaar krijgt.

5. Ik moet mezelf genezen van mijn studie-ontwijkend gedrag

Stijn: Ik wil graag genezen van mijn studie-ontwijkend gedrag. Als ik er nu niet iets aan doe om mezelf te verbeteren, dan leer ik het nooit en ga ik heel hard falen in het leven. Ik wil dus heel graag weten wat ik moet doen om nooit meer iets uit te stellen.

Uitstelgedrag

Stijn heeft een goed punt: studie-ontwijkend gedrag moet je onder controle krijgen. Het is namelijk onderdeel van een

groter probleem: uitstelgedrag. Uitstelgedrag kan verder gaan dan je studie: je kunt ook werkontwijkend gedrag hebben, of je belastingaangifte uitstellen, of de afwas tegen beter weten in laten staan, of de tandarts vermijden. In het Engels wordt om die reden zelfs geen onderscheid gemaakt tussen uitstelgedrag en studie-ontwijkend gedrag: beide worden *procrastination* genoemd. Als je je uitstelgedrag nu niet onder controle krijgt, kun je de rest van je leven jezelf dwarsbomen.

Je bent een mens (en niet ziek)

Maar Stijn heeft het ook totaal verkeerd: uitstelgedrag komt voort uit je menselijke aanleg om prioriteiten verkeerd te stellen. Dat kun je niet genezen: dat is hoe mensen zijn. Wat je wel kunt doen, is erkennen hoe je in elkaar steekt, herkennen wanneer je geneigd bent om uit te stellen, en de technieken die je gebruikt om jezelf te motiveren daarop aan te passen. Je kunt studie-ontwijkend gedrag niet genezen: het is geen ziekte. Maar je kunt het wel beheersen.

In dit boek leer je je eigen studiemotivatie kennen, en ontdek je wat voor jou werkt en wat niet. Maar je leert ook accepteren dat je menselijk bent, en dat je reacties en je onvermogen jezelf te motiveren heel menselijk zijn en vaker voorkomen dan je zelf denkt.

Kortom, vijf mythes en waarom ze niet waar zijn:

- Ik ben te lui.

Je bent niet lui. Als je je studie leuk vindt, kun je leren jezelf te motiveren.

- Ik moet mijn motivatie vinden.

Motivatie komt niet aanwaaien, motivatie moet je stimuleren door onder de juiste omstandigheden te gaan studeren.

- Ik ben echt de ergste!

Je bent niet de ergste. Je bent alleen wanhopig en je kijkt te veel naar anderen op sociale media.

- Ik moet dit alleen oplossen.

Je bent een groepsdier, en groepsdieren raken gemotiveerd door anderen. Om hulp vragen is geen schande.

- Ik moet genezen van studie-ontwijkend gedrag.

Je bent niet ziek, althans, niet vanwege je uitstelgedrag. Je moet leren jezelf te motiveren en je sterke kanten te benutten.

