



deze week  
**gezond**

**DE KUNST VAN HET STARTEN**  
15 REDENEN WAAROM JE UITSTELT (EN EVENVEEL OPLOSSINGEN)

# Vat de koe bij de horens

Strijken, je belastingaangifte invullen, aan een rapport beginnen, ... Wellicht stel je dit alles liefst uit en ga je eerst nog wat rommelen voordat je er misschien ooit aan begint. Waarom stel je (zo vaak) uit? Deze 15 redenen bieden je meteen ook de oplossingen voor je uitstelgedrag.



**Sara Van Wesenbeeck**

Sara Van Wesenbeeck is life & business coach, professional organizer, mediator en auteur van 'Het handboek voor de spitsuurvrouw', 'Het slimme budgetboek', 'Het slimme organizing boek' en 'Rust in je huis en je hoofd'. Met haar bedrijf Barking Dogs coacht ze je naar een gezond, gelukkig en succesvol leven.

[www.barkingdogs.be](http://www.barkingdogs.be)



Stel je je taak liever uit? Zoek dan een nieuwe uitdaging.

©ISTOCK

## Starten doe je NU!

Onthoud dit: Het is nooit het perfecte moment om te starten, dus stop nu met het lezen van dit artikel en begin gewoon met datgene wat je al lang uitgesteld hebt. Doe het, nu meteen!

### 1. JE HEBT ER GEEN ZIN IN

Je bent niet gemotiveerd om de taak aan te pakken, of je hebt er zo'n hekel aan dat je het uitstelt en iets leukers gaat doen.

### 2. JE HEBT HET ALTIJD ZO GEDAAN

Er is iets vreemds aan de hand met uitstellen. Je doet het vaak en toch weet je dat je de rekening uiteindelijk gepresenteerd zult krijgen. Het is een hardnekkige gewoonte die sterker is dan jezelf, en nu wegen de voordelen niet meer op tegen de nadelen.

### 3. DE DEADLINE IS TE VER WEG

Waarom zou je eraan beginnen als het pas over twee maanden klaar moet zijn?

### 4. BANG VOOR HET ONBEKENDE

Je hebt deze taak nog nooit eerder gedaan, je weet dus niet wat je moet doen of waar je moet beginnen.

### 5. JE WEET NIET OF JE HET WEL KUNT

Je bent bang om te falen: vinden de anderen het resultaat wel goed genoeg?

### 6. DE UITDAGING IS WEG

Je hebt deze taak al zo vaak gedaan dat het nieuwe ervan af is en er geen uitdaging meer in zit.

### 7. JE BENT BANG VOOR KRITIEK

Zijn anderen wel tevreden over je werk? Je bent ervan overtuigd dat je collega's kritiek zullen hebben op je werk en daar zie je tegen op.

### 8. JE BENT BANG VOOR SUCCES

Welke nieuwe verantwoordelijkheden en uitdagingen staan je te wachten? Je vindt het een intimiderende gedachte en dus stel je het starten uit.

### 9. JE WILT HET PERFECT HEBBEN

Je wilt het zo goed en zo precies mogelijk doen, het zal nooit goed genoeg zijn. Dus dan doe je maar liever eerst wat anders.

### 10. JE ZIET ERGENS TEGEN OP

Je houdt niet graag presentaties voor een groot publiek, dus stel je het maken van je presentatie uit.

### 11. OP DE RAND VAN EEN BURN-OUT

Als je voortdurend onder druk staat, krijg je te kampen met stress en misschien wel met burn-out. Het gebrek aan energie en motivatie veroorzaakt uitstelgedrag.

### 12. DE KICK VAN HET UITSTELLEN

Je hebt behoefte aan spanning in je leven en wacht liever tot het allerlaatste nippertje.

### 13. JE KUNT HET NIET ALLEEN

Je hebt hulp nodig om de taak die voor je ligt tot een goed einde te brengen.

### 14. JE WEET NIET WAAR JE MOET BEGINNEN

Je hebt wellicht niet genoeg 'nee' gezegd of niet goed gepland waardoor er te veel op je bord ligt. Bovendien lijkt alles even dringend. Dan maar uitstellen...

### 15. ER IS NOG ZOVEEL LEUKS TE DOEN

Het is toch veel leuker om andere dingen te doen - mails lezen, koffiedrinken, een praatje maken of een eindje gaan fietsen. (Leuke) verleidingen die dichtbij zijn, kun je moeilijk weerstaan.

### STOP MET LEZEN EN AAN HET WERK!

In deze 15 redenen waarom je taken uitstelt, zitten meteen ook de oplossingen vevat. Ga na welke redenen het vaakst de oorzaak zijn van jouw uitstelgedrag, buig ze om tot oplossingen en vat de koe bij de horens, nu meteen! ■



©ISTOCK

## Vrouwen hebben meer slaap nodig door hun **complexe brein**

Wetenschappers hebben ontdekt dat vrouwen ongeveer 20 minuten meer slaap nodig hebben dan mannen. De reden? Vrouwelijke hersenen werken overdag harder.

De studie werd uitgevoerd op een testgroep van 210 mannen en vrouwen. "Een van de belangrijkste functies van slaap is de hersenen tijd geven om te herstellen", zegt slaapdeskundige prof. Jim Horne van de universiteit van Loughborough. "Tijdens de diepe slaap gaat de cortex - het deel van de hersenen dat onder andere verantwoordelijk is voor het geheugen en de spraak - in 'herstelmodus'. De hoeveelheid slaap die je daarvoor nodig hebt, is afhankelijk van de complexiteit en intensiteit van de hersenactiviteit overdag. Hoe meer je je hersenen gebruikt overdag, hoe meer slaap je 's nachts nodig hebt." De professor meent echter dat mannen die complexe taken uitvoeren wellicht ook meer slaap nodig hebben dan de gemiddelde man.

### MULTITASKEN

Maar waarom werkt het brein van vrouwen meer? "Vrouwen hebben de neiging om te multitasken, ze doen veel tegelijk, zijn flexibel en gebruiken een groter deel van hun hersenen dan mannen. En daarom is hun behoefte aan slaap groter. Gemiddeld zouden vrouwen 20 minuten langer moeten slapen dan mannen." Uit de studie bleek bovendien dat vrouwen die slecht slapen meer last hebben van bijwerkingen. Zo hebben ze meer psychische klachten, depressie en frustratie dan mannen met een slaapttekort. ■ (nt)

Uit de studie bleek dat vrouwen die slecht slapen ook meer last hebben van bijwerkingen.