



ALLE VRAGEN OVER STUDIEONTWIKKEND GEDRAG (EN HET ANTWOORD DAAROP)



INHOUD

Wat heb ik aan dit boekje?.....	3
Wat is studieontwikkend gedrag?.....	3
Ben ik lui?	4
Waar is mijn inspiratie heen?.....	5
Ben ik stuk?	6
Moet ik het alleen doen?	7
Moet ik naar de dokter?.....	8
Waar komt mijn studieontwikkend gedrag vandaan?.....	10
Wat moet ik doen als ik een ontspannen uitsteller ben?	11
Maar ik werk toch juist het beste onder druk?.....	13
Wat moet ik doen als ik een gespannen uitsteller ben?	15
Maar misschien ben ik gewoon te dom?	16
Wat moet ik doen als ik een twijfelende uitsteller ben?	19
Maar twijfelen gaat vanzelf, dat doet mijn brein toch gewoon?.....	21
Wat moet ik doen als ik een Groucho Marx-uitsteller ben?	24
Maar ik mag toch perfect werk willen afleveren?.....	25
Algemene tips.....	30
Waarom is mijn energie zo snel op?	30
Waarom heb ik geen wilskracht?	30
Waarom geef ik zo snel op?	31
Wat had mij in deze situatie geholpen?.....	33
Wat leidt mij het meest af?.....	33
Waarom kost mijn telefoon mij energie?	33
Wat moet ik dan doen met mijn telefoon?.....	35
Waarom leidt internet mij zo af?	36
Heb ik internet nodig?.....	36
Wat als ik internet echt nodig heb?	37
Wat als het me ondanks deze tips niet lukt?	38

WAT HEB IK AAN DIT BOEKJE?

Je hebt dit boekje opgevraagd omdat je last hebt van studieontwijkend gedrag. Misschien lees je dit wel terwijl je eigenlijk zou moeten studeren. In elk geval wil je van je uitstelgedrag af. Dit boekje is daarvoor een eerste stap.

Na het lezen van dit boek snap je wat de oplossingen zijn voor uitstelgedrag. 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 IS STUDIEONTWIJKEND GEDRAG?

Studenten die mijn praktijk Studiemeesters binnenstappen om af te komen van studieontwijkend 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: studieontwijkend 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 móet studeren, maar je begint er niet aan of je zet niet door.

BEN IK 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 studieontwikkend 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 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.

WAAR IS MIJN INSPIRATIE HEEN?

Veel studenten zitten te wachten totdat de wolken breken en inspiratie op hen neerdaalt, waardoor ze ineens wél gemotiveerd aan de slag gaan. Helaas, ze kunnen dan lang wachten, want zo werkt motivatie niet. Motivatie moet je creëren, dan komt inspiratie vanzelf mee. Gelukkig kan dat ook, anders viel er niks te doen tegen studieontwijkend gedrag.

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 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.

BEN IK STUK?

Als je jonger bent dan 35, 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.

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 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. Zolang je maar weet wat voor jou werkt.

MOET IK HET ALLEEN DOEN?

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. De lockdown had niet voor niks grote psychologische gevolgen voor de meeste mensen: we stonden er ineens alleen voor.

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? Dat vraagt de samenleving van helemaal niemand anders!

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.

MOET IK NAAR DE DOKTER?

Studieontwijkend 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 werkontwikkend 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 studieontwikkend gedrag: beide worden *procrastination* genoemd. Als je je uitstelgedrag nu niet onder controle krijgt, kun je de rest van je leven jezelf dwarsbomen.

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 studieontwikkend gedrag niet genezen: het is geen ziekte. Maar je kunt het wel beheersen.



WAAR KOMT MIJN STUDIEONTWIJKEND GEDRAG VANDAAN?

Het geheim achter ontdekken welke technieken tegen studieontwikkend gedrag voor jou werken, is weten welk type studieontwikkler jij bent. Wat voor de ene student goed werkt, werkt averechts voor de andere student.

Er zijn vier soorten uitstellers: ontspannen uitstellers, gespannen uitstellers, twijfelaars en Groucho Marxers. In welke uitspraak herken je jezelf het meest?

- Ik wilde gaan studeren, maar een vriend belt me om iets leuks te gaan doen. Ik heb pas over drie weken tentamens, ik kan morgen ook nog beginnen (Ontspannen uitsteller).
- Ik merk dat ik liever niks doe dan dat ik met mijn neus in de boeken zit en merk dat ik de stof niet begrijp. Als ik wel ga studeren, stel ik het moeilijkste altijd uit en pak ik eerst het gemakkelijkste aan (Gespannen uitsteller).
- Ik doe lang over keuzes maken, ik heb het liefst dat de docent voor me kiest welk onderwerp ik moet nemen voor een

opdracht. Ik ben altijd bang dat ik spijt ga krijgen van de keuzes die ik nu maak (Twijfelaar).

- Als ik een tentamen haal met een hoog cijfer, dan deugt de opleiding niet. Ik ga voor perfectie of ik sta stil (Groucho Marxer)

Niet zeker van je zaak? Test jezelf op [SOGtest.nl](https://www.sogtest.nl) – een gratis test voor studenten.

WAT MOET IK DOEN ALS IK EEN ONTSPANNEN UITSTELLER BEN?

Als ontspannen uitsteller ben je de klassieke uitsteller: het terras lonkt, het is te gezellig met vrienden, je telefoon staat altijd aan. Of je kijkt alle afleveringen van een serie achter elkaar, of je speelt nog één level van die nieuwe game, en hierna begin je écht.



Ontspannen uitstellers zijn vaak intelligent en hebben vroeger op school niet veel hoeven doen om toch hun diploma te halen (soms met vallen en op staan, een keertje blijven zitten, of her en der wat onvoldoendes compenseren). Dat betekent dat je een goed stel hersens hebt, maar nooit geprikkeld bent geweest om een goede werkhouding te ontwikkelen.

Als ik de vraag stel aan een ontspannen uitsteller die net binnen is gekomen voor een traject, wat de oorzaak van zijn of haar studieontwijkend gedrag zou kunnen zijn, krijg ik steevast het antwoord: Ik heb geen zelfdiscipline. Ik wil leren hoe ik zelfdiscipline krijg, als dat al mogelijk is. Dat is ook wat ouders, partners, vrienden en vriendinnen tegen ontspannen uitstellers zeggen: je moet zelfdiscipline kweken. Maar: zo werkt zelfdiscipline niet!

De sleutel van de oorzaak van jouw specifieke gedrag zit in wat je vroeger hebt geleerd, en wat de consequenties van je gedrag waren. De meeste ontspannen uitstellers zijn namelijk intelligent. Vroeger werd er te weinig van hen gevraagd. Met

een beetje opletten in de les haalden ze hun proefwerk; ze begonnen pas op het laatste moment aan hun presentatie. Herkenbaar? Waar anderen moesten zwoegen en stampen, haalde jij gemiddeld net een voldoende met minimale inspanning. Je hebt jezelf bepaald gedrag aangeleerd omdat het vroeger werkte. In die tijd heb je jezelf geleerd: met minimale inspanning haal ik het gewenste resultaat ook. Hierdoor heb je jezelf niet geleerd een goed onderscheid te maken tussen wat belangrijk is en wat dringend. Als jij wachtte tot belangrijke taken dringend werden, kreeg je ze ook af. Je moet er dus voor zorgen dat je niet wacht tot je taak dringend wordt.

MAAR IK WERK TOCH JUIST HET BESTE ONDER DRUK?

Als je denkt dat je het beste onder druk van deadlines werkt, heb je het mis. Je werkt niet het *beste* onder druk, maar je werkt *alleen maar* onder druk. Dat komt omdat je pas op het laatste moment stress gaat ervaren, doordat je belangrijke taak ineens ook dringend wordt. Maar gestreste mensen maken sneller fouten; ook maken ze halsoverkop domme beslissingen en nemen minder informatie op. Als je gestrest bent, kun je

vaak niet helder nadenken over een theorie die je moet leren of een methode om iets aan te pakken. Stress kost je dus denkkraft, en dat is zonde van je capaciteit.

Als ontspannen uitsteller vooral zaak om te leren prioriteit te geven aan belangrijke dingen die niet dringend zijn boven dingen die wel dringend zijn maar niet belangrijk. Voorbeelden uit je studie zijn er te over. Aan je scriptie werken is meestal belangrijker maar minder dringend dan gelijk reageren op elk bericht dat elke medestudent van je groepspresentatie je stuurt. Leren voor je tentamen is belangrijker en minder dringend dan je sollicitatiebrief schrijven. Je verslag schrijven is belangrijker dan de telefoon opnemen. Je studieplanning is belangrijker dan je baas die belt of je even kunt invallen voor een zieke collega. Je weekopdracht is belangrijker dan koken voor je jaarclub.

Je kunt pas echt iets doen aan je studieontwikkend gedrag als je leert dat er een onderscheid is tussen dringende en belangrijke zaken, en je je prioriteiten ook op die manier kunt geven aan de taken van je dag. Dit betekent niet dat je nooit meer mag koken voor je jaarclub of mag bellen, integendeel zelfs, maar het

betekent dat je je leven anders moet inrichten: eerst wat belangrijk én dringend is, dan wat belangrijk is maar niet dringend, en daarna pas wat dringend is en niet belangrijk. Probeer dat eens voor jezelf te noteren.

WAT MOET IK DOEN ALS IK EEN GESPANNEN UITSTELLER BEN?



Als gespannen uitsteller voel je je constant opgejaagd. Je leest een opdracht, je weet niet eens waar je zou moeten beginnen om die opdracht met een goed gevolg af te ronden, en je gaat eerst maar even afwassen. Je slaat je boek open, je ziet formules die je niet snapt, en je slaat je boek weer dicht. De angst voor een onvoldoende is soms zo groot, dat je niet eens naar het tentamen gaat. Vragen stellen aan docenten doe je liever niet, want straks is het een domme vraag en had je het antwoord moeten weten.

MAAR MISSCHIEN BEN IK GEWOON TE DOM?

Waarschijnlijk heb je geleerd op de middelbare school dat wanneer je rijtjes, formules en uitwerkingen ging stampen, het helemaal goed kwam met je proefwerken. Hoe meer uur je in dat stampen stak, hoe hoger je cijfer. Zelfs als je bloednerveus was op je examen, kon je aan de hand van die rijtjes bijna slapend het goede antwoord invullen. Met je hersens compleet op slot van de stress en het zweet in je handpalmen had je dan nog wel een voldoende. En omdat je maar net een voldoende had, dacht je dat het lag aan geluk.

Deze manier van werken werkt niet meer op de hogeschool en universiteit. Ten eerste is de stof veel omvangrijker: je moet nu per tentamen wel een heel boek kennen, en opgaven, en een reader, en slides, en aantekeningen. Je kunt niet meer alles uit je hoofd leren, het past er gewoonweg niet in. Daarom voel je je dom, maar dat is tot je beseft dat je medestudenten ook die stof niet in hun hoofd hebben.

Je weet het misschien niet, maar je saboteert jezelf enorm met die stress. Juist omdat je je zo focust op de details, lukt het je

niet om een stap terug te doen en naar de grote lijnen te kijken. Naarmate je verder vordert in je studie, wordt steeds minder van je gevraagd om kennis uit je hoofd op te zeggen en steeds meer om hoofdlijnen te onderscheiden, je kennis toe te kunnen passen, en creatieve oplossingen te gebruiken om problemen op te lossen. Jij durft niet op je eigen inventiviteit te vertrouwen om opdrachten op te lossen en stukken te schrijven, en je stress maakt je bang om af te wijken van de details.

Waarom schrijf je je successen toe aan geluk en je falen aan incompetentie en luiheid? De sleutel zit in het leren genieten van je eigen successen. Je zult moeten leren begrijpen dat toeval vrij weinig te maken heeft met je successen, maar dat je die echt zelf hebt bereikt. En je zult moeten leren stoppen jezelf te vergelijken met je allerbeste medestudenten, en snappen dat hoe anderen zich presenteren kan afwijken van hoe ze zich voelen en van hoe goed ze het doen.

Bovenal zul je moeten leren dat je het waard bent om je eigen successen te vieren, dat je het verdient om een voldoende te halen, dat kritiek van je begeleider niet het einde van de wereld is. Probeer hardop te zeggen, tegen jezelf, tegen

de wereld: je hebt een tentamen gehaald omdat je er voor hebt gestudeerd én omdat je er goed in bent. In het begin voelt het als liegen, maar daar komt geleidelijk aan verandering in.

Maak thuis een overwinningsmuur. Visualiseer daar je eigen overwinningen. Je kunt denken aan stickers op een vel waarop je je cijfer schrijft. Of briefjes op een prikbord met de namen van de vakken die je hebt gehaald. Kijk daar af en toe naar, en



dwing jezelf om te zeggen: Dit heb ik gedaan, ik heb mezelf ingespannen om dit te bereiken, en ik heb de hersenen en het

inzicht om deze vakken te halen. Geen mitsen, geen maren, geen negatieve elementen toevoegen. Dit heb jij gedaan, en niemand anders! Wees trots op jezelf.

WAT MOET IK DOEN ALS IK EEN TWIJFELENDE UITSTELLER BEN?

Als twijfelende uitsteller stamt je studieontwikkend gedrag uit je neiging over werkelijk alles te twijfelen: of je je studie goed hebt gekozen, of je je paper wel goed hebt ingeleid, of je je tentamen wel optimaal hebt voorbereid. En bij keuzevakken val je helemaal om. Vind je je eigen studie wel leuk, wat wil je na je studie gaan



doen, wil je een master doen, wil je wel in dit veld werken? Je wordt zo moe van jezelf, dat je liever in bed blijft liggen of keihard gaat sporten dan dat je werkt aan iets waarvan je niet weet of het zin heeft. Wachten op inspiratie.

Helaas: inspiratie betekent niet zoveel. Inspiratie is niet het openen van de wolken waarna het als een frisse lentebui op je neerdaalt. Sterker nog, wachten op inspiratie is dodelijk.

Inspiratie is namelijk niets anders dan plezier gecombineerd met zelfvertrouwen en routine, en nietsdoen is voor elk van

deze drie ingrediënten dodelijk. Bovendien zijn het alle drie beïnvloedbare factoren, zelfs plezier. Hierover meer in de volgende delen van dit boek.

Als je eenmaal aan het werk bent, beperkt je twijfel zich niet tot je medestudenten, de methode, of het vak. Je twijfelt echt aan elke keuze die je maakt. Die twijfel blijft enorm in je hoofd hangen. De vraag is: Heb je wel de juiste keuze gemaakt? Heb je jezelf niet nu in de nesten gewerkt met deze keuze? Ik schrijf nu hoofdstuk 3, maar is hoofdstuk 2 eigenlijk wel goed genoeg? (Antwoord: nooit is iets goed genoeg). Durf je dit wel aan je docent te laten lezen? En je tentamens, ken je die wel in detail genoeg? Had je niet een andere studiemethode moeten kiezen?

Iemand anders een stuk laten lezen dat jij hebt geschreven, voelt alsof je je eigen stem terughoort op een voicemailbericht. Je loopt over van de mitsen en de maren en de excuses voor jezelf over waarom het niet zo goed is als het van jezelf moest zijn. Je weet bij tentamens vooral wat je niet weet, en je weet dat het gemakkelijk genoeg zou moeten zijn.

MAAR TWIJFELEN GAAT VANZELF, DAT DOET MIJN BREIN TOCH GEWOON?

Het eerste wat je moet accepteren is dat de meeste mensen net zo hard twijfelen over hun keuzes, maar ze accepteren hun twijfel veel gemakkelijker en beseffen dat er meerdere wegen leiden naar Rome. Voor hen voelt het niet alsof alles wat ze doen het noodlot tart, maar ze weten dat keuzes die nu zo groot lijken op de lange termijn er niet veel toe doen, en als ze er wel toe doen, accepteren ze dat de gevolgen ervan niet te overzien zijn.

Tot slot vertel ik de twijfelende uitstellers het verhaal van Marcel. Marcel wist altijd al wat hij wilde worden: huidarts, en niets anders. Al vanaf zijn achtste wist hij dat, en hij werkte daar naartoe. Hij haalde mooie cijfers, werd ingeloot, en ging aan de slag. Maar halverwege zijn coschappen (een stage voor dokters) werd een allergie bij hem geconstateerd voor een stofje waarmee dokters elke dag moeten werken; iets wat niet gevaarlijk was, niet besmettelijk, maar ook niet te verhelpen. Het werd met elke dag dat hij eraan werd blootgesteld erger, en daarom raadde de kliniek hem aan zijn studie te staken.

Marcel viel in een enorm gat, want hij had niets anders gewild. Het duurde drie jaar voordat hij wist wat hij wilde worden (docent op de medische faculteit), en hij moest zijn hele identiteit opnieuw uitvinden. Ik heb Marcels in alle soorten en maten gehad: zij die niet wisten dat het beroep dat ze van kinds af aan al wilden uitvoeren hen niet lag, of zij die ontdekten dat er geen plek was op de opleiding of dat er geen werk in te vinden was. Zij moesten allen een B-keuze maken, zichzelf opnieuw uitvinden. Er is dus ook een nadeel aan altijd al weten wat je wilde doen.

Gelukkig zijn de meeste mensen zoals jij: ze hebben meerdere wensen en dromen, en zijn daardoor dus ook flexibel in hun studiekeuze. De twijfel die daarbij hoort, moet je leren accepteren.

Niemand kan de langetermijnconsequenties van zijn of haar keuzes echt overzien. Ja, roken is slecht voor je, en met een diploma ga je waarschijnlijk gemakkelijker werk vinden. Maar de keuze voor je studie, je scriptieonderwerp of je stageplek gaat je leven veranderen op manieren die je niet kunt overzien.

Misschien krijg je op die ene stage wel een geweldige baan aangeboden. Misschien kom je op de andere wel de liefde van je leven tegen. Misschien kom je er bij de derde wel achter dat dit werk niks voor je is.

Je keuzes zijn niet onbelangrijk! Ze hebben wel degelijk invloed op de uitkomst. Maar je kunt de uitkomst niet volledig overzien, laat staan beheersen. Dus kies, en accepteer dat je twijfel blijft bestaan. Natuurlijk denk je af en toe: Had ik maar een andere studie gekozen, een ander onderwerp, een andere stad. Dat is normaal, en niet erg. Accepteer dat je twijfelt, en ga daarna over tot de orde van de dag: zoveel maakt het nu ook weer niet uit.

WAT MOET IK DOEN ALS IK EEN GROUCHO MARX-UITSTELLER BEN?

Groucho Marxers zijn de geheime vierde groep uitstellers, lid van een exclusieve club: ze zijn zeldzaam. Zo zeldzaam dat ze in de meeste publicaties (inclusief de mijne) vaak buiten beschouwing worden gelaten.



Je bent een echte Groucho Marxer als elke club die jou accepteert (of: elk tentamen dat je haalt), wantrouwt. Hoe laag kan het niveau zakken om jou een goed cijfer te geven voor deze broddelopdracht? Perfectionisme gecombineerd met hoge eisen aan jezelf én aan anderen, dat is Groucho Marx.

Je wéét dat je de hersens hebt om goed te studeren. Je weet dat je minstens zo intelligent bent als je medestudenten. Je weet dat wanneer je iets echt leuk vindt, je er ook helemaal voor kan gaan. Dus je zit te wachten tot je de geest krijgt, tot de inspiratie komt. In de tussentijd erger je je aan alles: een

medestudent die in de UB te luid zit te ademen, een spelfout in de reader, een groep waarmee je een presentatie moet maken waarin één iemand zit mee te surfen op het harde werk van de anderen, een domme vraag in het college.

Je kunt jezelf soms helemaal in de put denken. Je hebt geen zin om uit bed te komen, om je best te doen om op tijd te komen of überhaupt naar college te gaan. Je gaat met zulke tegenzin naar je groepsmeetings om die presentatie voor te bereiden dat je op een gegeven moment niet meer op komt dagen en niets meer van je laat horen, deels uit schaamte, deels omdat je het nut niet inzag van eindeloze meetings over de presentatie. Je eigen hoge standaard zit je op een gegeven moment zo in de weg, dat je eigen hang naar prestatie je helemaal lamslaat. De sleutel tot het oplossen van jouw uitstelgedrag zit in afscheid nemen van perfect werk.

MAAR IK MAG TOCH PERFECT WERK WILLEN AFLEVEREN?

Het probleem is dat het niet in jouw aard ligt om iets maar voor 90 procent te beheersen of af te ronden, en dan verder te gaan met het volgende onderdeel. Daarom moet je jezelf daartoe wingen. Dat doe je door anders te leren, te schrijven, te werken.

Neem een taak als het schrijven van een paper waarvoor je een casus moet analyseren. Wat moet je dan doen om minstens in aanmerking te komen om te slagen? Dit:

- Casus doorlezen
- Paper schrijven

Uit welke onderdelen bestaat dat werk?

- Casus doorlezen
 - Casus opzoeken
 - Casus lezen
 - Informatie bij de casus bestuderen
 - Eigen observaties opschrijven
- Paper schrijven
 - Nadenken over centrale stelling
 - Nadenken over deelstellingen
 - Structuur ontwerpen
 - Inleiding schrijven
 - Middendeel schrijven
 - Conclusie schrijven

Deze zaken móet je doen, wil je ook maar een zes kunnen halen. Dit haal je letterlijk uit de opdrachtomschrijving. Als je deze zaken overslaat, komt je docent bij je terug: 'Ik denk dat je de verkeerde versie hebt geüpload, want deze was niet af.'

Schrijf daarna op wat je *vindt dat je zou moeten doen* om een goede paper te schrijven. Dat zijn de zaken die geen onderdeel zijn van de opdrachtomschrijving. Dat is natuurlijk bovenstaande, plus:

- Casus doorlezen
 - Vergelijkbare casussen bestuderen
 - Kijken wat auteurs hierover hebben gezegd
- Paper schrijven
 - Extra literatuur verwerken
 - Kritische sectie over casus toevoegen

Dit zijn de zaken waarvan jij vindt dat ze erbij horen. Dat klopt niet, want het is meer dan in je opdracht staat. Maar voor jou zijn ze wél belangrijk.

Je docent verwacht in de eerste plaats een volledige opdracht, niet iets wat goed genoeg is om het wereldvoedselprobleem op

te lossen. Je eigen verwachtingen kruipen echter zo ver op dat je geneigd bent om in de perfectie van details te blijven hangen. Daarom ga je het nu anders doen. Doe eerst wat er in je moetenlijst staat. Dat is namelijk wat je docent van je verwacht, niks meer of niks minder. Als je dat af hebt, mag je pas beginnen aan het volgende deel: dat wat je eraan toe wil voegen.

In het voorbeeld zie je al dat dit tegen je intuïtie in zal gaan: je maakt namelijk eerst iets wat je daarna nog moet veranderen. Misschien krijg je wel allerlei andere inzichten van die andere bronnen die je leest. Dan moet je een deel van je structuur omgooien en wellicht je stelling aanpassen. Dat mag! Maar als je daardoor in de knel komt, kun je ook je eerste paper inleveren. Dan heb je namelijk gedaan wat móet. Voldoen aan de verwachtingen van de docent levert je een voldoende op, en ook vaak een hoog cijfer.

Je bent niet verplicht om te conformeren aan verwachtingen; je mag er ook bovenuit stijgen. Maar dat begint met het voldoen

aan de basale eisen die je docent je heeft gesteld. Begin daar dus mee, en ga daarna pas extra's toevoegen.

Maar: jij hebt waarschijnlijk meer nodig. Het plezier in jouw studie zit hem waarschijnlijk niet in het precies voldoen aan de eisen van je docent. De kans dat jij blij wordt van alleen maar door hoepeltjes springen als een circusleeuw acht ik, gezien je profiel, minimaal. Het plezier in je studie zit hem ook niet in je verliezen in details en in frustratie het bijltje erbij neergooien op het moment dat je eigen perfectionisme het wint van je studieplezier.

ALGEMENE TIPS

WAAROM IS MIJN ENERGIE ZO SNEL OP?

Zie je energie als je bankrekening. Meestal staat er minder op je rekening dan je zou willen, maar lukt het je om daar rekening mee te houden. Je gaat niet net als je loon of je studiefinanciering binnen is, de eerste dag alles opmaken in een sterrenrestaurant, waarna je de volgende dag boos bent op je pinpas omdat die weigert in de winkel. Dit geldt ook voor je energie: daar moet je zuinig mee omgaan, je hebt er altijd maar een beetje van.

WAAROM HEB IK GEEN WILSKRACHT?

Wilskracht is je energie gebruiken op een manier die bijdraagt aan het behalen van je doelen. Je kunt niet uit wilskracht meer energie tevoorschijn toveren, want wilskracht is gemaakt van je energie. Je kunt hooguit je wilskracht inzetten om tijdelijk rood te staan op je energiebudget, maar dat ga je terug moeten betalen met rente, en die rente is hoger dan een woekeraar ervoor zou durven vragen.

Een voorbeeld: je moet een paper afmaken. Je werkt drie avonden tot laat aan je paper, omdat je te laat bent begonnen of omdat je twijfelt of het zo wel goed is. Nadat je je paper hebt ingeleverd, probeer je te studeren voor je tentamen over twee weken, maar je merkt dat het niet lukt: je schema zegt dat je vanavond moet studeren, maar je denkt al vrij snel: laat maar, het tentamen is toch pas over twee weken, ik haal het zondag wel in. Je energiebudget was op.

WAAROM GEEF IK ZO SNEL OP?

Je energiebudget heb je nodig om tegen afleidingsduiveltjes te vechten. Stel je voor dat je een energiebudget hebt van tien (fictieve) eenheden. Je staat eerder op dan normaal en je drukt niet op de snooze knop van je wekker: dat is eenheid één. Je ontbijt normaal niet, maar je dwingt jezelf nu om gezond te ontbijten: eenheid twee. Tijdens het ontbijt ontdek je dat er een nieuwe aflevering is van een leuke serie, en je kijkt de eerste vijf minuten, om hem vervolgens af te zetten: eenheid drie. Je vriend stuurt je een bericht of je naar het strand komt, want het wordt prachtig weer: eenheid vier is 'nee' zeggen. *So far, so good.*

Maar dan kom je in de bibliotheek, je telefoon op tafel. Je groepschat stuurt je een paar hilarische berichten, linkjes naar grappige filmpjes, en die ene persoon die jij leuk vindt stuurt je een berichtje. Vijf, zes, zeven, acht, negen, tien heb je gebruikt om jezelf te dwingen de telefoon weg te leggen en weer aan het werk te gaan.

Tegen de tijd dat je een koffiepauze neemt, kom je iemand tegen die je al een hele tijd niet hebt gezien, en je gaat kletsen. Je schuift op een gegeven moment een terras op, en het studeren voor vandaag is gedaan. Je pakt je spullen, je gaat naar huis, en je dag is ten einde. Effectief heb je misschien een uurtje gestudeerd, omdat je de afleidingsduiveltjes je hele energiebudget hebt laten leegtrekken. Schuldgevoel en stress maken zich van je meester, en je hebt ook geen energie-eenheden meer over om op tijd naar bed te gaan. De volgende dag gaat je wekker weer veel te vroeg af, en denk je: Ugh, laat maar. Je slaapt uit, maar eigenlijk ben je gespannen over je eigen gedrag, dus uitrusten doe je niet echt.

WAT HAD MIJ IN DEZE SITUATIE GEHOLPEN?

Als eerste het meest voor de hand liggende: je telefoon wegleggen. Als je dat had gedaan, had je namelijk nog zes energie-eenheden gehad om je door vandaag heen te helpen. Misschien was je wel zo snel gegaan dat je om vier uur al klaar was en nog even naar het strand had gekund met je vrienden. Dan had je daar zonder schuldgevoel je energie-eenheden kunnen opladen. Dan was het je gelukt om op tijd te gaan slapen, op tijd op te staan, en weer aan de slag te gaan.

WAT LEIDT MIJ HET MEEST AF?

Breng eens in kaart wat jou het meeste energie kost, zonder dat het wat oplevert. Je telefoon? Series? Sociale media? Je leuke huisgenoten? Je angst, je twijfel, je stress? Games?

WAAROM KOST MIJN TELEFOON MIJ ENERGIE?

Voor de meeste mensen geldt dat hun telefoon veel energie kost. Je telefoon is je levenslijn met je vrienden, je sportclub, je verenigingen, je familie, je medestudenten en je docenten. Je telefoon activeert wanneer jij ook maar even in de verleiding komt om iets anders te gaan doen. Wat is de uitslag van die

turnwedstrijd waar je gisteren nog niks om gaf? Is er al een kabinet? Hoe gaat het met de hond van je moeder? Hoe ging de date van die kennis in die chatgroep? Waarom knippert mijn telefoon, heb ik bericht van mijn geheime verliefdheid, wanneer is mijn ex voor het laatst online geweest? Je telefoon heeft een *carte blanche* om energie af te schrijven van je rekening.

Je telefoon activeert ook wanneer hij zelf wil, ongeacht waar jij mee bezig bent. Elk berichtje komt ongefilterd door, op elk moment van de dag, en je telefoon zit in je broekzak of ligt op je bureau te roepen: 'Aandacht! Geef mij aandacht! Halloooooooo!!!!' Dat zou je van je huisgenoot niet pikken, dus waarom pik je het wel van je telefoon?

Hoe erg ben jij vergroeid met je telefoon? Daar is een gemakkelijke test voor. Laat je telefoon eens helemaal leeglopen, en neem hem op een gewone dag met colleges en andere activiteiten mee. Hoe vaak grijp je gedachteloos naar je telefoon, om te merken dat hij het niet doet en dan pas door te hebben dat je naar je telefoon keek? Hoe vaak sta je in de telefonische wacht bij de dokter of de energieleverancier, en

zoek je in je zakken of je tas waar je telefoon is (terwijl je die aan je oor hebt!)? Vraag eens aan je vrienden hoe vaak jij je telefoon pakt tijdens een avondje uit?

WAT MOET IK DAN DOEN MET MIJN TELEFOON?

Ik geef iedereen altijd het advies: leg je telefoon helemaal weg als je studeert. Je reflex om de telefoon te pakken is te overweldigend, en je neiging om te reageren op alles te sterk ingebakken in je systeem. Geef deze afleidingsduivel niet de kans om je energiebudget leeg te trekken voor jij je doelen hebt gehaald! Leg je telefoon in de kluis, laat hem thuis, geef hem aan je medestudent, of desnoods haal je de batterij eruit, zodat je een minuut bedenktijd hebt als je hem weer aan wilt zetten.

Welke redenen verzinnen je hersenen om het niet te doen? Gebruik je de rekenmachine op je telefoon? Voor twee tientjes heb je een fantastische rekenmachine. Gebruik je je telefoon als klok? Klokken hangen overal, en horloges zijn ouderwets maar ze hoeven niet duur te zijn. Verliefd? Mooi, gebruik het stiekem lezen van alle sociale mediaberichten van je *object d'amour* maar als beloning voor ná het studeren, en gebruik de

extra energiepunten die je als bonus bij verliefdheid krijgt om je tentamen voor te bereiden.

WAAROM LEIDT INTERNET MIJ ZO AF?

Ingewikkelder wordt het als het gaat om internet op je pc of laptop. Voor studeren of onderzoek doen voor je scriptie zit je nu eenmaal vaak achter een beeldscherm met internet. Ook hier geldt wat voor telefoon geldt: het internet is nooit op, ook al heb je misschien weleens geprobeerd Wikipedia uit te lezen of een heel videogenre af te kijken. Constant vechten tegen internet is ook een afleidingsduivel die je ongemerkt energiepunten kan kosten.

HEB IK INTERNET NODIG?

Bedenk eerst: heb je echt een laptop nodig om te studeren? Heb je niet voldoende aan een boek of een reader en pen en papier? Lezen van papier (of e-papier) kost je stukken minder energie dan lezen van een verlicht beeldscherm. Maar de grootste energievreter is dat wat je op je computer hebt staan. Films en series, *push*berichten van sociale media en e-mail. Vaak zie je dat je een programma of *app* – om een film mee te

kijken of sociale media te checken – al open hebt voordat je hebt nagedacht over wat je gaat doen. Daar gáát je energiebudget: klik, weg, nee, aan het werk. En dat de hele dag!

Heb je echt een computer nodig, vraag jezelf dan af: heb je ook internet nodig? Als je een stuk moet typen, kun je prima je internetkabel eruit trekken of wifi uitzetten. Doe dat ook echt, en maak een lijst van wat je nog moet opzoeken in een apart document, of op papier.

WAT ALS IK INTERNET ECHT NODIG HEB?

Heb je én je laptop én internet nodig? Zorg er dan voor dat je een aparte inlog maakt voor studeren, waar alleen programma's, apps en bestanden staan die je nodig hebt voor je studie, dus geen sociale media, geen series, geen games. Tot slot kun je allerhande software vinden die tijdelijk (en keihard) sociale media en bepaalde websites naar keuze blokkeren. Gebruik die ook.

WAT ALS HET ME ONDANKS DEZE TIPS NIET LUKT?

Nu je dit boekje uit hebt: aan de studie! Houd bij hoe het gaat, noteer wat jou ertoe beweegt om hard te gaan werken, en noteer ook wat jou afleidt. Maak je eigen studieprofiel, en pas daar je omgeving en je werkwijze op aan.

En bedenk je: het is geen schande om hulp te vragen. Duizenden studenten gingen je voor, en hebben hun uitstelgedrag bij de wortel aangepakt. Gun het jezelf om eens te komen praten bij Studiemeesters, waarschijnlijk kunnen we je beter helpen dan je vreest.

Veel succes met het behalen van je studiedoelen!

Kinge Siljee, oprichter van Studiemeesters

www.studiemeesters.nl

© Studiemeesters 2021. All rights reserved.