



Hoe kan ik stoppen met uitstellen?

Door **CLB**

5 tips om minder uit te stellen

- 1 Begin** er gewoon aan! Beslis om 5 minuten te werken aan je opdracht. Daarna mag je eventueel stoppen.
- 2 Maak de berg kleiner.** Moet je aan een heel grote taak werken? Deel ze dan op in kleine stukken. Denk alleen aan de kleine stukjes die je moet doen, niet aan de hele hoop.
- 3 Beloon** jezelf. Zet een doel. Haal je dat doel? Geef jezelf dan een beloning. Kies iets wat je echt leuk vindt!
- 4 Leg de lat lager.** Geen resultaat is perfect, niemand is foutloos. Dat is geen schande. Alleen uit fouten kan je leren.
- 5** Zoek een **bondgenoot**. Vraag een vriend om samen te werken aan je taak. Dat is sowieso al leuker.

Waarom zouden die tips helpen?

Omdat ze inspelen op de twee grootste redenen waarom mensen uitstellen:

- Je ziet het **nut** van de opdracht niet. Daarom ben je **niet gemotiveerd** om de taak te maken. Jij hebt een **doel nodig** waar je naartoe kan werken.
- Je bent **te perfectionistisch**. Je wil de opdracht foutloos doen. Je bent bang voor slechte punten en voor de reactie van wie je beoordeelt. Daarom **durf** je **niet** aan de taak te **beginnen**.

Meer hulp nodig?

Zoek uit of je school een **cursus** organiseert om uitstelgedrag uit te pakken. Schrijf je in en ontdek zo dat je niet de enige uitsteller bent.



(12-16) Stresstest: hoeveel stress heb jij op dit moment?

NokNok.be [↗](#)

Praat erover



Chat met CLB

Maandag, dinsdag, donderdag 17:00-21:00 uur. Woensdag 14:00-21:00 uur. Schoolvakanties: maandag-donderdag 14:00-21:00 uur.



Mail met CLB

Mail met het CLB van jouw school



Bel met CLB

Bel met het CLB van jouw school



Ga langs bij CLB

Ga langs bij het CLB van jouw school



Bezoek het forum van Awel

Deel je vraag of verhaal met andere jongeren of reageer op het verhaal van iemand anders.

Niet gevonden wat je zocht?

[Praat met een andere hulp- of infolijn](#)