**De stressjunkie**

Deze uitsteller is allergisch voor alles dat saai is. Hij of zij maakt altijd iets mee en mist niet graag leuke dingen. Ze krijgen een kick van iets op het laatste moment doen; chaos en noodsituaties geven ze het gevoel dat ze nodig zijn.

Als het rustig en overzichtelijk wordt, creëren ze die situaties als het nodig is ook zelf. Ze zoeken bewust beroepen en situaties op waarin ze onder druk kunnen werken, of met strakke deadlines te maken hebben.

**De ontwikkelpunten van een stressjunkie**

Bij dit type uitsteller speelt een bepaalde vorm van verslaving een rol in hun uitstelgedrag: ze vinden het gevolg van hun gedrag heerlijk, want voor die kick doen ze het allemaal. Bewust of onbewust.

Wil je je uitstelgedrag beheersbaar krijgen, dan is het zaak om de afhankelijkheid van die kick te verminderen.

Welke dingen geven je nog meer voldoening, behalve taken 'op het nippertje af krijgen'? Zo ja, kun je die voldoening dan ook uit een andere benadering halen? Of je adrenalinebehoefte uit een andere activiteit (wandklimmen)?

Een stressjunkie moet de grens leren aanvoelen tussen wanneer uitstellen prima is en wanneer het richting 'onverantwoord' gaat.

Wanneer ging het ooit bijna goed mis?

En hoe is eigenlijk de verhouding tussen wat het uitstellen je kost (tijd, kwaliteit, reputatie, energie) en je oplevert (kick, reputatie, energie)?