**Met ‘Als-dan’ scenario’s ben jij beter voorbereid op lastige situaties waarvan je weet dat ze gaan komen: als X gebeurt, dan doe ik Y.**

Wil je bijvoorbeeld gezond eten en weet je dat er een drukke periode aankomt op je werk, dan is het slim om een aantal maaltijden vooraf te maken en in te vriezen. Zo voorkom je dat je toch weer die pizza gaat bestellen. Deze tips geeft voedingspsycholoog en gewichtsconsulente Diana op pagina 151 tot en met 153, maar hij is ook toepasbaar voor uitstelgedrag die niet met eten te maken hebben.

Een aantal voorbeelden:

* Als ik merk dat ik aan het uitstellen ben, stop ik waar ik mee bezig ben en ga ik achterhalen wat de reden is (te weinig informatie, geen idee over de volgende stap, geen zin, of een andere reden).
* Als ik een taak wil uitstellen, gun ik mezelf een kwartier de tijd om iets anders te doen en dan start ik alsnog.
* Als ik niet weet hoe ik mijn volgende stap moet zetten, ga ik een collega zoeken om mee te overleggen.

Voor welke situaties wil jij graag een als-dan scenario paraat hebben? Welke koppeling kun je daarbij maken?

Noteer je inzichten hierover en zorg dat je je lijstje scenario’s makkelijk kunt terugvinden als de situatie zich voordoet.