Gebruik dit Actieplan om wat je hebt geleerd om te zetten in daden. Onthoud dat het belangrijk is dat je antwoorden geeft die eerlijk zijn, en niet antwoorden waarvan je denkt dat iemand anders ze wil horen. Je uitstelgedrag aanpakken doe je immers niet voor een ander, maar voor jezelf.

**Welk type uitsteller was jij ook al weer?**

De stressjunkie, de besluiteloze, de zelfsaboteur of de idealist?

…………………………………………………………………………………………………………

**Aan de slag: een actiepunt kiezen**

**Stap 1:** Kies één actiepunt waar je de komende week aan gaat werken en waar jij het meeste baat bij hebt.

Zorg dat het actief is geformuleerd, concreet en volledig.

Een voorbeeld:

* De komende week kijk ik twee keer per dag (voor de lunch en voordat ik naar huis ga) of er een taak is die ik actief aan het uitstellen ben. Ik ga na of er een leugen achter zit en bedenk minstens één ding dat ik kan veranderen om te zorgen dat het wel gebeurt.

Of:

* Ik maak nu een lijstje met drie dingen die ik veel voor me uitschuif en ga in een mindmap oplossingen zoeken om dat uitstellen de nek om te draaien.

Of:

* Ik bel morgen collega X en vraag hem of hij voor project ABC mijn stok achter de deur wil zijn.

**Mijn eerste actiepunt wordt:**

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

**Stap 2:** Kies minimaal één stok achter de deur.

Een stok achter de deur is iets dat je gaat helpen om je hieraan te houden.

Het kan een collega of vriend zijn, of een andere manier om te monitoren: heb ik mijn actiepunt gedaan en volgehouden?

**Als stok achter de deur voor dit actiepunt kies ik voor:**

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

**Stap 3:** Kies ook je eigen wortel: wat krijg je of mag je doen als je het een week hebt volgehouden?  
Dat kan een activiteit zijn, iets materieels kopen, iets lekkers eten, of iets anders waar jij blij van wordt.

**Mijn wortel wordt:**

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

**Stap 4:** Bepaal op welke manier je jezelf gaat begrenzen. In welke porties ga je deze actie hakken? Hoe vaak heb je dergelijke porties nodig om je gewenste doel te bereiken?

Dat kan bijvoorbeeld zijn ‘vijf blokken van een half uur, en dat ga ik bijhouden met een eierwekker’. Of: ‘Ik noteer in mijn agenda voor over twee dagen dat mijn eerste concept af moet zijn’.

**Mijn begrenzing wordt:**

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

**Stap 5**: Kijk achteraf terug. Wat ging er goed, waarover ben je tevreden? Wat ging er niet goed en heb je een beeld hoe je dat de volgende keer anders kunt aanpakken?

Noteer je inzichten hieronder.

**Mijn terugblik op dit actiepunt:**

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………