

## OEFENTEKST 2

# Uitstelgedrag: hoe komt het en hoe voorkom je het?

*Onderzoek naar onze hersenen heeft twee oorzaken gevonden voor uitstelgedrag. De eerste oorzaak heeft te maken met hoe je hersenen omgaan met dingen in de toekomst en de tweede oorzaak gaat over een belangrijk stofje in je hersenen.*

### **Beloningen**

Dat mensen niet goed om kunnen gaan met beloningen die in de toekomst liggen bleek uit een experiment waarbij mensen konden bepalen of ze nu honderd euro kregen, of dat ze over een maand honderd-en-tien euro zouden krijgen. De meeste mensen kozen voor de honderd euro: best raar, toch? Dit onderzoek leert ons dat een directe beloning voor veel mensen meer waard is dan een grotere beloning in de toekomst.

### **Dopamine**

Een andere reden waarom je dingen uitstelt heeft te maken met een stofje in je hersenen genaamd dopamine. Dit stofje komt vrij wanneer je iets leuks doet en zorgt voor een prettig gevoel. Als je lekker aan het voetballen bent, iets leuks doet met je vrienden, wanneer je een spannende film kijkt of wanneer je een spelletje speelt maken je hersenen dopamine aan. Dit prettige gevoel motiveert je om meer van die leuke dingen te gaan doen. Fijn als je daar de tijd voor hebt, maar een stuk minder fijn wanneer er een belangrijke deadline aan zit te komen waarbij je iets moet doen waar je minder zin in hebt.



### **Praktische tips**

Om uitstelgedrag te voorkomen kun je veel dingen proberen. Om je alvast op weg te helpen hebben we hieronder twee tips voor je beschreven.

- **Plan leuke dingen in**

Eén van de manieren om jezelf te ontmoedigen om iets uit te stellen is door iets leuks in te plannen voor als je klaar bent. Dit zorgt ervoor dat je iets hebt om naartoe te leven en het motiveert je om je taak sneller af te maken.

- **Beloon jezelf**

Als je nog lang door moet leren ligt de beloning nog ver weg. Door jezelf steeds een kleine beloning te geven maken je hersenen ook dopamine aan, wat goed is voor je motivatie. Je kunt na een half uur leren even pauze nemen om iets lekkers te eten, waarna je weer verder kunt. Tot de volgende beloning natuurlijk ;).