

Je eigen uitstelprofiel leren kennen

Uitstellers heb je in alle soorten en maten. Je herkent de verschillende types aan de uitspraken die ze doen, de keuzes die ze maken en het gedrag dat ze laten zien. Pas als je weet waar je uitstelgedrag vandaan komt en welk type jij bent, kun je gericht gaan werken aan het te lijf gaan van je uitstelgedrag.

Deze zelftest vertelt je meer over het type uitsteller dat jij bent. Je leert je eigen type kennen: de **Zelfsaboteur**, de **Besluiteloze**, de **Stressjunkie**, of de **Idealist**.

In deze test vind je stellingen die verband houden met uitstelgedrag.

Vink alleen de stellingen aan waarin jij je herkent: de situaties en uitspraken waarvan je denkt 'Ja, zo gaat dat bij mij' of 'Ja, dat is iets dat ik zou zeggen'.

Meteen ná het overzicht van stellingen vind je een overzicht van types: welke stelling hoort bij welk type?

Over het algemeen hebben mensen een dominant type uitsteller, maar er is vrijwel altijd een mix te zien. Dat betekent dat je niet uitsluitend het ene of het andere type bent - je hebt waarschijnlijk meerdere types in je.

Noteer op basis van je uitslag wat voor type(s) uitsteller jij bent, zodat je gericht kunt bekijken wat je profiel is. Meer informatie over de vier types vind je in hoofdstuk 8 (pagina 9 tot en met 118) van het boek.

Deze typering is voor een deel gebaseerd op het boek 'It's about time' van Linda Sapadin (Penguin Books, 1997).

Delen

Deze zelftest maakt deel uit van het boek 'Vandaag begin ik echt: je uitstelgedrag de baas' door Karen Visser (Amsterdam, uitgeverij Amsterdam University Press, november 2018). Het is niet toegestaan om deze zelftest te bewerken, gedeeltes eruit te gebruiken, of informatie eruit op een andere manier te gebruiken.

www.vandaagbeginikecht.com

Overzicht van stellingen

#	Stelling
1	Ik vind het niet nodig om me helemaal uit de naad te werken als het druk is; de meeste dingen lossen zich uiteindelijk vanzelf toch wel op
2	Werk aan anderen delegeren vind ik lastig; als ik het zelf doe, weet ik tenminste dat het goed gebeurt
3	Ik laat taken - ook belangrijke taken - het liefst tot het laatste moment liggen, waarna ik er voor 200% tegenaan ga
4	Ik schuif taken die ik alleen moet uitvoeren vaak voor me uit, omdat ik twijfel aan mijn kwaliteiten en aan mijn aanpak
5	Ik denk wel na over een eindresultaat, maar niet zoveel over de weg daarnaartoe
6	Ik vind het prettig om te spelen met deadlines en creatief om te gaan met de tijd die ik tot mijn beschikking heb; dat is de beste manier om efficiënt te werken
7	Leven in het hier en nu is veel belangrijker dan nadenken over wat er morgen misschien zou kunnen gebeuren; je weet niet of die morgen wel komt
8	Als mensen een beroep op me doen, vind ik het moeilijk om nee tegen ze te zeggen, ook al weet ik dat ik er eigenlijk geen tijd voor heb
9	Als ik weet dat een bepaalde taak stressvol is, is de kans groter dat ik hem uitstel
10	Ik ga pas aan de slag met een taak als ik weet dat ik het goed kan doen; als de omstandigheden er niet naar zijn, stel ik die taak liever uit
11	Hoe je leven er uiteindelijk uit ziet is maar voor een klein deel in je eigen handen; heel veel dingen overkomen je gewoon
12	Ik ben iemand die liever dingen een extra keer controleert, dan dat ik het risico neem dat ik iets over het hoofd heb gezien
13	Voorspelbaarheid is de dood voor mijn motivatie; ik heb veel afwisseling nodig om te presteren
14	Om in beweging te komen is het voor mij nodig dat ik kan starten met de dingen die ik leuk vind, makkelijk vind of die snel klaar zijn
15	Ik vind het belangrijk dat mijn collega's zien dat ik productief bezig ben en niet lanterfant; mijn waarde als collega wordt hierdoor bepaald
16	Als je altijd een planning maakt, ben je minder flexibel en zul je vrijwel zeker kansen laten liggen; je kunt beter dingen nemen zoals ze op je af komen
17	Ik heb een hekel aan mensen die heel stellig zijn in hun uitspraken; ik druk me liever voorzichtig uit, want zekerheden zijn schaars in het leven
18	Als ik iets presteer waarop ik trots ben, vind ik het belangrijk dat anderen dat ook zien; hun positieve reactie geeft mij ook weer extra energie
19	Ik ga liever aan de slag met een taak waar ik op dat moment echt zin in heb, dan met een taak die echt prioriteit heeft; ik geloof in 'going with the flow'
20	Ik vind het lastig om 'uit te zoomen' en een situatie rustig te bekijken; liever ga ik door, want dan realiseer ik tenminste iets
21	Ik houd me het liefst bezig met de grote lijnen en niet met allerlei kleine details; die zie ik anderen liever oppakken

22	Als ik in mijn werk om mijn mening wordt gevraagd, vind ik het spannend om echt een uitgesproken standpunt in te nemen
23	Ik heb een goede antenne voor wat er om mij heen gebeurt; als een collega hulp nodig heeft, ben ik vaak de eerste die dat opmerkt
24	Als ik mezelf vergelijk met anderen ben ik meestal degene die de 'beren op de weg' ziet in een specifieke situatie; ik kijk grondig naar de risico's
25	Ik kan volledig gaan voor een bepaalde taak, maar ook me daar weer van los maken en op iets anders storten
26	Kansen moeten op je pad komen, die kun je niet zelf creëren
27	Ik hecht veel waarde aan hoe anderen mij zien en zal eerder mezelf tekort doen, dan dat ik het risico neem dat ze mij in een negatief licht bekijken
28	Van risico's nemen wordt het resultaat alleen maar beter
29	Ik ben er van overtuigd dat een positieve instelling houden in een lastige situatie veel waardevoller is dan de schouders onder zetten; soms is niets doen beter
30	Bij samenwerken aan een taak, vind ik het prettig als iemand anders de verantwoordelijkheid neemt voor het doorhakken van knopen
31	Uit hoeveel iemand overwerkt, kun je afleiden hoeveel 'hart voor de zaak' iemand heeft. Wie altijd op tijd vertrekt is nooit de beste medewerker
32	Ik plan soms te strak, waardoor het resultaat van mijn inspanning niet altijd van het niveau is dat ik had willen laten zien
33	Ik heb veel vrijheid nodig om zelf mijn prioriteiten in te delen; als iemand dat voor mij gaat bepalen, verlies ik al gauw mijn belangstelling
34	Snelheid en daadkracht zijn overgewaardeerd; grondigheid en zorgvuldigheid zijn veel waardevollere eigenschappen
35	Ik ga liever aan de slag met iets dat spannend is, dan iets waarvan ik nu al weet wat het eindresultaat is
36	Ik bewaar documenten liever iets te lang dan dat ik ze te vroeg weggooi; zo kan ik tenminste later nog terughalen hoe een besluit tot stand is gekomen

Scoreformulier

Je hebt daarnet stellingen gezien en aangevinkt wat voor jou herkenbaar was. Hieronder staan ze opnieuw, met daarbij de types die ze vertegenwoordigen.

Leg het naast de lijst die je al invulde en omcirkel alle stellingen die jij hebt aangevinkt. Je ziet in de tweede kolom welke type ze vertegenwoordigen. De stellingen die je niet aanvinkte, kun je buiten beschouwing laten.

Noteer onderaan het scoreformulier hoe vaak je voor welk type koos. Hoe vaker je een bepaald type hebt gekozen, hoe meer ze kenmerkend zijn voor jouw stijl.

#	Type	Stelling
1	ID	Ik vind het niet nodig om me helemaal uit de naad te werken als het druk is; de meeste dingen lossen zich uiteindelijk vanzelf toch wel op
2	ZS	Werk aan anderen delegeren vind ik lastig; als ik het zelf doe, weet ik tenminste dat het goed gebeurt
3	SJ	Ik laat taken - ook belangrijke taken - het liefst tot het laatste moment liggen, waarna ik er voor 200% tegenaan ga
4	BL	Ik schuif taken die ik alleen moet uitvoeren vaak voor me uit, omdat ik twijfel aan mijn kwaliteiten en aan mijn aanpak
5	ID	Ik denk wel na over een eindresultaat, maar niet zoveel over de weg daarnaartoe
6	SJ	Ik vind het prettig om te spelen met deadlines en creatief om te gaan met de tijd die ik tot mijn beschikking heb; dat is de beste manier om efficiënt te werken
7	ID	Leven in het hier en nu is veel belangrijker dan nadenken over wat er morgen misschien zou kunnen gebeuren; je weet niet of die morgen wel komt
8	ZS	Als mensen een beroep op me doen, vind ik het moeilijk om nee tegen ze te zeggen, ook al weet ik dat ik er eigenlijk geen tijd voor heb
9	BL	Als ik weet dat een bepaalde taak stressvol is, is de kans groter dat ik hem uitstel
10	ZS	Ik ga pas aan de slag met een taak als ik weet dat ik het goed kan doen; als de omstandigheden er niet naar zijn, stel ik die taak liever uit
11	ID	Hoe je leven er uiteindelijk uit ziet is maar voor een klein deel in je eigen handen; heel veel dingen overkomen je gewoon
12	BL	Ik ben iemand die liever dingen een extra keer controleert, dan dat ik het risico neem dat ik iets over het hoofd heb gezien
13	SJ	Voorspelbaarheid is de dood voor mijn motivatie; ik heb veel afwisseling nodig om te presteren
14	ID	Om in beweging te komen is het voor mij nodig dat ik kan starten met de dingen die ik leuk vind, makkelijk vind of die snel klaar zijn
15	ZS	Ik vind het belangrijk dat mijn collega's zien dat ik productief bezig ben en niet lanterfant; mijn waarde als collega wordt hierdoor bepaald
16	SJ	Als je altijd een planning maakt, ben je minder flexibel en zul je vrijwel zeker kansen laten liggen; je kunt beter dingen nemen zoals ze op je af komen
17	BL	Ik heb een hekel aan mensen die heel stellig zijn in hun uitspraken; ik druk me liever voorzichtig uit, want zekerheden zijn schaars in het leven
18	SJ	Als ik iets presteer waarop ik trots ben, vind ik het belangrijk dat anderen dat ook zien; hun positieve reactie geeft mij ook weer extra energie

19	ID	Ik ga liever aan de slag met een taak waar ik op dat moment echt zin in heb, dan met een taak die echt prioriteit heeft; ik geloof in 'going with the flow'
20	ZS	Ik vind het lastig om 'uit te zoomen' en een situatie rustig te bekijken; liever ga ik door, want dan realiseer ik tenminste iets
21	ID	Ik houd me het liefst bezig met de grote lijnen en niet met allerlei kleine details; die zie ik anderen liever oppakken
22	BL	Als ik in mijn werk om mijn mening wordt gevraagd, vind ik het spannend om echt een uitgesproken standpunt in te nemen
23	ZS	Ik heb een goede antenne voor wat er om mij heen gebeurt; als een collega hulp nodig heeft, ben ik vaak de eerste die dat opmerkt
24	BL	Als ik mezelf vergelijk met anderen ben ik meestal degene die de 'beren op de weg' ziet in een specifieke situatie; ik kijk grondig naar de risico's
25	SJ	Ik kan volledig gaan voor een bepaalde taak, maar ook me daar weer van los maken en op iets anders storten
26	ID	Kansen moeten op je pad komen, die kun je niet zelf creëren
27	ZS	Ik hecht veel waarde aan hoe anderen mij zien en zal eerder mezelf tekort doen, dan dat ik het risico neem dat ze mij in een negatief licht bekijken
28	SJ	Van risico's nemen wordt het resultaat alleen maar beter
29	ID	Ik ben er van overtuigd dat een positieve instelling houden in een lastige situatie veel waardevoller is dan de schouders onder zetten; soms is niets doen beter
30	BL	Bij samenwerken aan een taak, vind ik het prettig als iemand anders de verantwoordelijkheid neemt voor het doorhakken van knopen
31	ZS	Uit hoeveel iemand overwerkt, kun je afleiden hoeveel 'hart voor de zaak' iemand heeft. Wie altijd op tijd vertrekt is nooit de beste medewerker
32	ZS	Ik plan soms te strak, waardoor het resultaat van mijn inspanning niet altijd van het niveau is dat ik had willen laten zien
33	SJ	Ik heb veel vrijheid nodig om zelf mijn prioriteiten in te delen; als iemand dat voor mij gaat bepalen, verlies ik al gauw mijn belangstelling
34	BL	Snelheid en daadkracht zijn overgewaardeerd; grondigheid en zorgvuldigheid zijn veel waardevollere eigenschappen
35	SJ	Ik ga liever aan de slag met iets dat spannend is, dan iets waarvan ik nu al weet wat het eindresultaat is
36	BL	Ik bewaar documenten liever iets te lang dan dat ik ze te vroeg weggooi; zo kan ik tenminste later nog terughalen hoe een besluit tot stand is gekomen

Type	Typenaam	Aantal keer gekozen
BL	Besluiteloze	
SJ	Stressjunkie	
ZS	Zelfsaboteur	
ID	Idealist	