

Taakinitiatie

1. Verklein de startdrempel
2. Gebruik de 5-minutenregel
3. Plan een startmoment, geen einddoel
4. Verminder denkwerk vooraf
5. Werk met tijdsblokken
6. Accepteer een onvolmaakte eerste versie
7. Gebruik externe structuur
8. Onderzoek patronen
9. Beloon het starten
10. Let op onderliggende problematiek
11. Concreet weekdoel

Praktische tips om te beginnen met opdrachten

1. Verklein de startdrempel

Maak taken zo klein dat beginnen nauwelijks weerstand oproept.

In plaats van: "Leer hoofdstuk 1."

Formuleer:

- Laptop openen.
 - Document openen.
 - Eén kopje schrijven.
- Vijf minuten lezen.
- Het doel is starten, niet het eindresultaat.

2. Gebruik de 5-minutenregel

Spreek met jezelf af:

"Ik werk hier 5 minuten aan."

Vaak verdwijnt de weerstand zodra je begonnen bent.

Na 5 minuten mag je stoppen, maar lukt het om door te gaan.

3. Plan een startmoment, geen einddoel

Veel studenten plannen: "Vandaag hoofdstuk 3 afmaken."

Beter: "Om 10:00 uur begin ik 15 minuten aan hoofdstuk 3."

Begin ook echt om 10.00 uur.

Taakinitiatie gaat over beginnen, niet over afronden.

4. Verminder denkwerk vooraf

Soms analyseer je te veel waardoor de start wordt uitgesteld.

Maak daarom vooraf een concrete actielijst:

- Stap 1
- Stap 2
- Stap 3

Als je wilt beginnen, hoeft je niet meer na te denken over wat je gaat doen. Je volgt je zelfgemaakte actielijst.

5. Werk met tijdsblokken

Bijvoorbeeld: 25 minuten werken en aansluitend 5 minuten pauze.

Een duidelijk eindpunt maakt starten vaak gemakkelijker.

6. Accepteer een onvolmaakte eerste versie

Perfectionisme is een veelvoorkomende oorzaak van uitstel.

Maak de afspraak met jezelf dat het niet om de kwaliteit gaat, maar dat het draait om dat je in actie komt.

Realiseer je ook dat een matige eerste versie waardevoller is dan een perfecte versie die nooit wordt gestart.

7. Gebruik externe structuur

Zelfstandig werken betekent niet dat alles alleen moet.

Mogelijkheden:

- Studeren in de bibliotheek.
- Samen online werken met een medestudent.
- Dagelijkse check-in met een studiegenoot.
- Een planning delen met iemand anders.

Verantwoordelijkheid naar anderen toe kan de start vergemakkelijken.

8. Onderzoek patronen

Houd twee weken bij:

- Welke taken stel ik uit?
- Welke taken begin ik makkelijk?
- Op welk tijdstip werk ik het beste?
- Welke gedachten heb ik vlak vóór uitstel?

Hierdoor wordt duidelijk of de oorzaak vooral ligt in:

- perfectionisme,
- angst om te falen,
- gebrek aan interesse,
- onduidelijkheid,
- overbelasting,
- of executieve functieproblemen.

9. Beloon het starten

Niet het resultaat, maar de actie telt. Na de actie geef je jezelf een beloning.

Bijvoorbeeld:

- Na een studiesessie maak je een wandeling.
- Na de sessie zet je een kop thee.
- Na de sessie beantwoord je berichtjes van vrienden.

Zo wordt het brein beloond voor initiatief nemen.

10. Let op onderliggende problematiek

Als taakinitiatie al jarenlang een probleem is en ook voorkomt bij bijvoorbeeld:

- administratie,
- afspraken maken,
- huishoudelijke taken,
- op tijd vertrekken,

dan kan het zinvol zijn om dit te bespreken met een professional omdat dit misschien samenhangt met stress, burn-outklachten, trauma's of angst.

11. Concreet weekdoel

Gedurende één week:

1. Kies elke avond de drie belangrijkste taken voor de volgende dag.
2. Schrijf van elke taak de eerste stap op die minder dan twee minuten kost.
3. Begin elke ochtend met één taak gedurende vijf minuten.
4. Houd bij hoeveel dagen dit lukt.

Het succes criterium is niet hoeveel werk af is, maar hoeveel keer je daadwerkelijk begonnen bent.