

Jaha... ik weet dat ik moet beginnen....

Heb je geen idee waarom je maar niet begint aan de studie? Maak deze test, zodat je weet wat er achter zit, dan kun je het aanpakken:

<http://www.i2l.nl/pdf/1Quiz%20studenten%20Sapadin%20site.pdf>

Bewezen effectief

Het is veel in het nieuws, mindfulness en een deel van jullie zal weerstand ervaren nu, maar het is echt bewezen effectief, in de vorm van MBCT: mindfulness based cognitieve therapie. Mindfulness ofwel 'opmerkzaamheid' wil zeggen dat je doelgericht en zonder oordeel aandacht geeft aan wat er is (Kabat-Zinn, 2009). Het succes van de methode is dat je niet je uitstelgedrag aanpakt, maar *de manier* om met je uitstelgedrag *om te gaan*. Hoe het werkt? <https://youtu.be/ff-4xuxvJ3s>

Hoe kan ik vanmiddag al iets kleins doen?

Je brein onthoudt alles wat niet af is en heeft daar een gruwelijke hekel aan. Dit heet het Zeigarnik-effect. (Seifert & Patalano, 1991) Keer het om en maak daar nu juist gebruik van met **de wekkermethode**:

1. Wat stel je al een tijdje uit in je studie?
2. Pak het, zet de wekker op 5 minuten en doe het.
3. Na 5 minuten moet je stoppen, morgen mag je weer verder, dan zet je de wekker op 6-10 minuten.
4. Na 10 minuten moet je stoppen.
5. Verhoog de tijd steeds iets, net zo lang tot je een hekel aan het alarm krijgt en je taak gaat afmaken (Ossebaard, 2008; Teasdale et al, 2002)

References

Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*

Hachette UK.

Ossebaard, M. (2008). Visies op de behandeling van academisch uitstelgedrag. *i2L, Instituut Voor*

Innovatie En Leren.

Seifert, C. M., & Patalano, A. L. (1991). Memory for incomplete tasks: A re-examination of the

Zeigarnik effect.

Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002).

Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*(2), 275.