

# Waarom je almaar **uitstelt** (en wat je eraan doet)

---



EDITIE  
JANUARI  
2024



Copyright ©2019 Peter Post, Hilversum. Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden gedeeld met derden, verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder naamsvermelding en voorafgaande schriftelijke toestemming van Peter Post, peterpost.com of copywritingvoorondernemers.nl.

Dit is versie 12.0 van het boek 'Waarom je almaar uitstelt (en wat je eraan doet)'. Bij de samenstelling is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de informatie. Peter Post dan wel peterpost.com kunnen niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuiste of ontbrekende informatie.

## Wat is jouw uitstelgedrag?

---

Bekentenis: als ik schrijf en ik hik aan tegen het volgende stuk tekst, ga ik uitstellen. Ik herken het direct: ik scrol terug om alle rood onderstreepte woorden te onderzoeken en corrigeren.

Iedereen heeft andere uitstel-symptomen: bezighouden met opmaak, heel precies gaan pielen met woordjes, opzoeken hoe je iets exact spelt...

In de Challenge vroegen we je naar je uitstelgedrag. Er kwam allerlei uitstelgedrag naar voren. Uiteindelijk zijn het allemaal smoesjes. Om maar niet met de billen bloot te hoeven.

Met jullie antwoorden zijn we aan de slag gegaan.

We vonden (soms wetenschappelijk onderbouwde) oplossingen voor bepaald uitstelgedrag. We onderzochten wat we zelf zouden doen om van het uitstellen af te komen. En we keken wat de mensen in onze coachingprogramma's doen. Soms hebben we zelfervaren oplossingen - die we je dan geven.

Wat doe jij als je zo'n blokkade hebt? Wat is jouw escape? Dikke kans dat je op de pagina's hierna precies ziet wat je eraan kan doen.

Hopelijk helpen de antwoorden jou weer om over je dooie punt heen te komen.

## Tip 1: Begin klein

---

Elke webbouwer heeft ze: klanten voor wie al tijden een website klaarstaat. Een website die nog steeds niet live kan omdat de tekst ontbreekt.

En het klopt hoor, je website vullen is een flinke klus. Net als het maken van een ebook, verkooppagina of 3000-woorden kennisartikel.

Daarom blijf je het schrijven eindeloos voor je uitschuiven.

Toch moet je er een keer aan geloven.

Ingrids strategie is zo gek nog niet: vlucht in dingen die je het makkelijkst vindt. De lekkerste hapjes ;-)

En...

Hou het dan wel bij het schrijven:

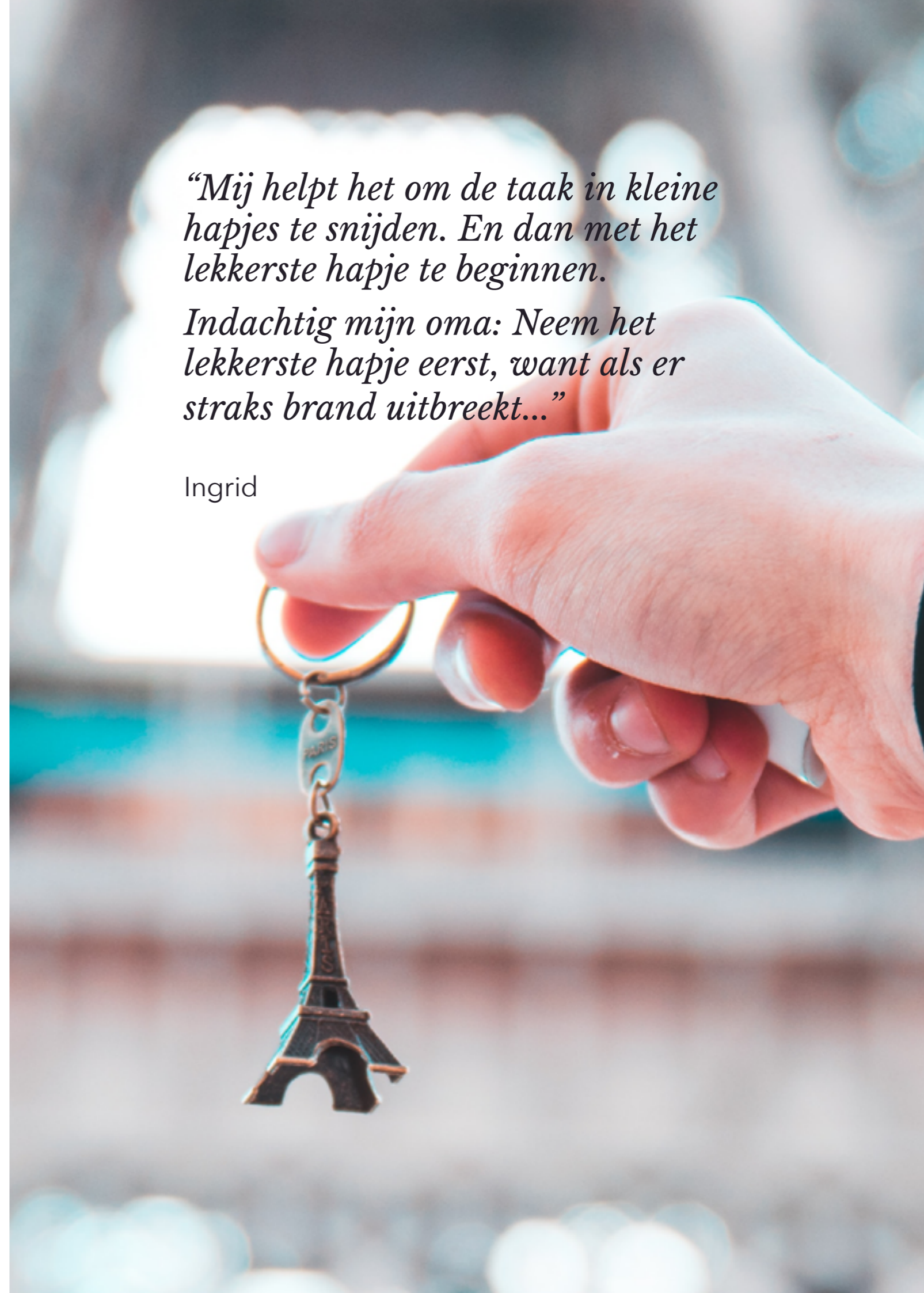
- Schrijf voor je website eerst je productpagina's. Want je producten kun je vast dromen.
- Neem je in je ebook tips op? Schrijf alvast alles op wat in je opkomt. Makkie. Sorteren komt later wel.
- Verzamel voor je verkooppagina alle productvoordelen. Of beschrijf FAQ's of bonussen.

Bouw je teksten op deze manier verder uit. Voor je het weet zit je er middenin. Dan voelt zelfs een website vullen niet meer als een onmogelijke taak.

*“Mij helpt het om de taak in kleine hapjes te snijden. En dan met het lekkerste hapje te beginnen.*

*Indachtig mijn oma: Neem het lekkerste hapje eerst, want als er straks brand uitbreekt...”*

Ingrid



*“O ja... uitstellen... Dan doe ik wat ik nu doe: berichten van andere mensen lezen, aangevuld door wat suf scrollen op Feestboek en Intergram...”*

Hester

## Tip 2: Zet alle afleiding uit

---

Ken je het? Zit je er net een beetje in, gaat de 'ping' van je e-mail. Of Facebook waarschuwt dat je een nieuw bericht hebt. Of de buurvrouw heeft een grappig kattenfilmpje in de buurt-app gezet.

Voor je het weet zit je te surfen door sociale media.

Weg focus.

Zet daarom alle afleiding uit. Geen push-berichten, geen meldingen, telefoon op stil.

(Straks mag het weer, Hester...)

## Tip 3: Blick op de horizon

---

Waarom ben je eigenlijk ondernemer geworden? Wat wil je met je onderneming bereiken?

Daar heb je vast al vaak over nagedacht.

Misschien wil je net als Henriëtte zo veel mogelijk mensen helpen met waar je goed in bent. Je wil een inkomen dat je de vrijheid geeft om prettig te leven. Je wil dé autoriteit worden in je vakgebied.

Of nog andere dingen.

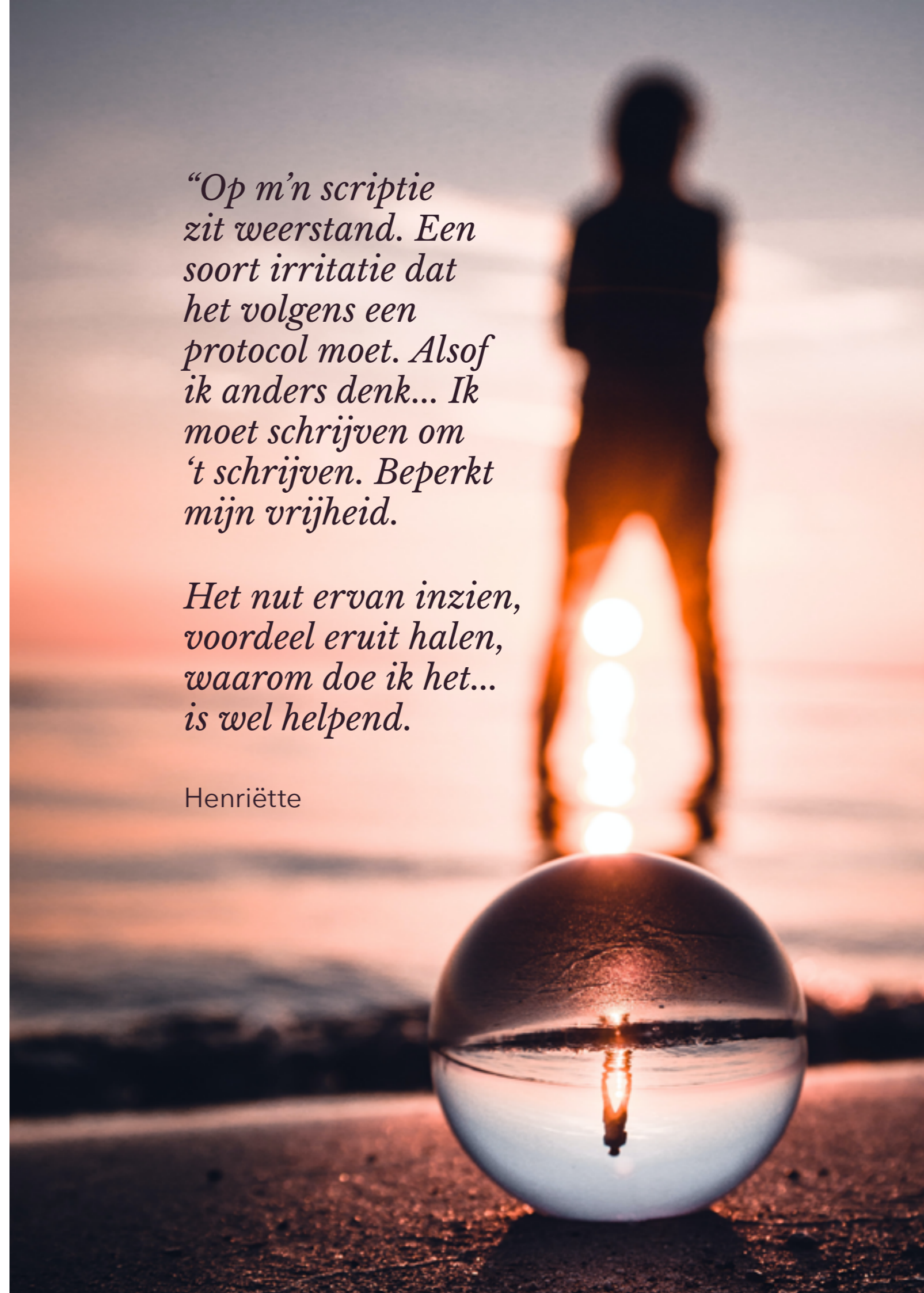
Bedenk dan hoe je lastige schrijfklus eraan bijdraagt. Je zet weer een stap op het pad naar je doel:


- "Met mijn ebook neem ik mensen bij de hand en help ik ze hun probleem op te lossen."
- "Deze Facebook-advertentie gaat ervoor zorgen dat ik leads krijg. En dat leidt naar meer omzet."
- "Met mijn video op LinkedIn laat ik vakgenoten zien dat ik weet waar ik het over heb. Zo claim ik autoriteit."

*"Op m'n scriptie zit weerstand. Een soort irritatie dat het volgens een protocol moet. Alsof ik anders denk... Ik moet schrijven om 't schrijven. Beperkt mijn vrijheid.*

*Het nut ervan inzien, voordeel eruit halen, waarom doe ik het... is wel helpend.*

Henriëtte





*“Wat ik doe als ik een blokkade heb? Ik ontken gewoon alles :-) en ga lekker schilderen.”*

Lily

## Tip 4: Muizenstapjes

---

Lily blokkeert bij een lastige schrijfklus. Die voelt dan als een grote, onoverkomelijke berg.

Heb jij dat ook?

Deel je werk dan op in overzichtelijke stappen. Zoals in de Challenge.

Concentreer je op de eerste stap, zonder aan de volgende te denken. Pas als die af is, begin je aan de tweede. Zo ga je door, tot je alle stappen hebt gezet.

Op deze manier schrijf je in 5 stappen een blog:

- STAP 1** Bel of mail je ideale klanten. Vraag waartegen ze de afgelopen tijd aan zijn gelopen rond jouw onderwerp.
- STAP 2** Kies daaruit een probleem waarover je iets zinnigs te vertellen hebt.
- STAP 3** Schrijf in twee zinnen op waar je blog over moet gaan. Wat moet je lezer aan je verhaal overhouden? Een meetlat noem ik dat.
- STAP 4** Volg de formule zoals je die in de Challenge hebt geleerd. Substapjes.
- STAP 5** Bedenk een goede titel en slimme tussenkoppen.

Klaar :-)

## Tip 5: Maandag wasdag

---

Het is lastig om in je drukke bestaan tijd te vinden om te schrijven. Dat weet Fred, dat weet ik, dat weten de meeste schrijvende ondernemers.

Er is altijd wel iets dat voorrang heeft.

Daarom: doe als onze moeders en grootmoeders. Plan voor taken vaste momenten in.

Vaste routines maken het je makkelijker om een taak ook echt te doen. Plan dus schrijftijd in op een vast moment van de dag of week.

Een uurtje na het ontbijt, 's avonds als de kinderen slapen, elke woensdagochtend...

Maak er een gewoonte van.

*“Mijn uitstelgedrag kenmerkt zich door allerlei achterstallige praktische dingen voorrang te geven.*

*Alsof al die open eindjes een belemmering zijn. Alsof eerst alles opgelost moet zijn voordat ik kan schrijven.”*

Fred



*“Ik ga ineens een andere taak oppakken. Terwijl ik intussen nog wel met de eerste in mijn hoofd blijf zitten. En dan word ik ook nog boos op mezelf omdat ik dondersgoed doorheb wat ik aan het doen ben!”*

Karin

## Tip 6: Pro/contra

---

Tip voor Karin (en voor alle ondernemers die iets anders gaan doen maar er wel mee bezig blijven in hun hoofd): maak een lijstje met voors en tegens.

Wat win je als je ‘gewoon’ aan de slag gaat? Als je stopt met uitstellen?

En hoe belemmert het uitstellen je? Wat loopt er nog meer spaak als je je tekst niet schrijft?

Hang het lijstje bij je bureau, Karin.

Bekijk het elke keer dat je naar uitstellen neigt.



## Tip 7: Praat erover

---

Als je vastzit in je tekst en even niet weet hoe je verder moet, helpt het om iets anders te doen.

Vooraf fysiek bezig zijn brengt helderheid.

Wat Hester doet: lekker gaan wandelen. Even touwtjespringen kan ook. Of een uurtje flink onkruid wieden in de moestuin.

Maar waarom zou je je dilemma in je eentje te lijf gaan? Sparren met een ander doet wonderen.

Vraag iemand – collega, coach, partner – om ruggespraak. Tijdens een wandeling bijvoorbeeld :-)

Praat met diegene door waar je bottleneck zit. Grote kans dat je ineens toch een nieuwe opening of frisse invalshoek vindt.

O, enne... spreek je inzichten tijdens het sparren in. Dan weet je achteraf nog precies waar je inzicht vandaan kwam.

*“Ik weet dat ik beter kan gaan wandelen. Omdat het met dat vastlopen dan wel losloopt.”*

Hester



*“Als iets geen strakke deadline heeft of ik ben er op tijd mee begonnen, dan stel ik uit. Ga ik andere dingen doen die wel moeten gebeuren, maar die minder belangrijk zijn.”*

Jolijn



## Tip 8: Kies een goed tijdstip

---

Op welk moment van de dag piek jij in energie, Jolijn? Ben je een ochtend- of juist een avondmens? Of ben je net na de lunch weer fris en fruitig?

Plan je lastigste teksten in voor dat moment van de dag. Zet een groot kruis in je agenda.

Met een fris gemoed maak je je tekst eerder af dan met een duf hoofd.

Tip: bekijk je tekst de volgende dag nogmaals. Een tekst is net als goede wijn – die moet rijpen.

## Tip 9: Beloon jezelf

---

Even je vrienden checken op Facebook, hindernisbaan voor de kat bouwen, Fortnite spelen, smarties op kleur sorteren, nog één aflevering Friends kijken...

Welke dingen doe jij als je aan het uitstellen bent?

Beloof jezelf dat je ná je klusje mag rummicubben (of iets anders leuks).

Als beloning. En niet om mee uit te stellen.

Extra voordeel, Ed: je kunt er daadwerkelijk van genieten in plaats van je schuldig te voelen.

*“Uuuuh, mail, boekhouding, rummicub, onderdelen zoeken en bestellen, verdwalen in technische instructiefilmpjes...”*

Ed



*“Mijn uitstel gedrag.... nou, tell me. Gek word ik er soms van. Ik laat mij afleiden door de berichtjes op mijn mobiel (deze leg ik nu dan vaak maar elders). Voorheen moest eerst het huis schoon zeg maar, anders kon ik niet werken. Iedere keer wat gaan eten, theetje halen...”*

Henriëtte



## Tip 10: Hup ik! Hup ik!

---

Henriëtte kent een hoop smoesjes. Jij? Zelf bedenk ik er zo nog een paar:

- “Ik moet eerst nog afwassen / facturen maken / m’n moeder bellen.”
- “Morgen voel ik me vast véél fitter.”
- “Ik zit niet in een schrijfflow, dan wordt het niets.”

Maak niet langer excuses om je schrijfklus uit te stellen. Wees je eigen Personal Trainer en moedig jezelf aan:

- “Wanneer het straks af is ben ik zó trots op mezelf.”
- “Als ik er nu aan begin heb ik er meer tijd voor. Dan heb ik morgen geen stress.”
- “Zodra ik het heb gepost, kan ik me weer 100% richten op m’n opdrachten.”

## Tip 11: Beslagen ten ijs

---

Heb je het onderwerp van je tekst nog niet helder voor ogen? Of twijfel je of je er genoeg over kan vertellen? En houdt dat je tegen om te beginnen?

Dan kan het behulpzaam zijn om eerst research te doen. Zoals kijken wat anderen al hebben geschreven. En of jouw invalshoek meerwaarde heeft over alle informatie die er al te vinden is.

Maar pas op: ik zeg niet voor niets dat het kán helpen.


Kijken wat anderen doen is net zo goed een valkuil – je kunt het schrijven er eindeloos mee uitstellen. En jezelf ook nog eens de grond in denken.

Toch, Hester?

A photograph of a person's legs and feet sitting on a tall stack of books. The person is wearing blue denim jeans with the cuffs rolled up. They are holding a magazine or newspaper in their hands. The background is plain white.

*“Berichten van mede-ondernemers kunnen heel inspirerend zijn. En soms gigantisch demotiverend, als je jouw resultaten vergelijkt met wat je denkt dat haar resultaten zijn...”*

Hester



*“Uitstelgedrag... ken ik helaas ook wel wat van... Dan ga ik allerlei al dan niet (zogenaamd) dringende dingetjes doen. Of soms gewoon tijd verliezen op sociale media.*

*En dan nadien in de stress schieten dat iets af moet zijn. Brrr, lastige gewoonte.”*

Chloé

## Tip 12: Begin in het midden

---

Weet je vaak niet hoe je een artikel of blog moet beginnen? Of vanuit welke invalshoek je een onderwerp wil belichten?

Tja, dat is een flinke starthobbel.

Gek idee: begin gewoon in het midden. Of zelfs aan het eind. Je hebt vast wel ongeveer een idee welke boodschap je je lezers wilt meegeven.

Schrijf die boodschap op en werk van daaruit verder.

Gedurende het schrijven valt je vanzelf een logische kapstok of aanleiding in voor je verhaal.

Enne... Chloé: dan sta ook jij bij het schrijven sterk in je schoenen. Of moet ik zeggen: in je frisse kekke sneakers ;-)

## Tip 13: Even maar...

---

De eerste stap in het schrijven is vaak het moeilijkst. Want je hebt geen idee hoe je moet beginnen. Dus begin je er maar niet aan.

Hou jezelf dan een beetje voor de gek, Karlijn: draag jezelf op om 5 minuten te gaan schrijven.

Na 5 minuten mag je iets anders doen...


... of besluit je nog 5 minuten door te gaan.

De kans is groot dat je al zo in het schrijfproces zit dat je gewoon verder wilt :-)

*“Opruimen, fb of insta  
kijken. Helpt voor het  
uitstellen onwijs goed.”*

Karlijn



A hand is shown squeezing a lemon into a clear plastic blender jar. The jar is filled with green leafy vegetables, likely spinach. Water is splashing from the lemon into the jar. The background is a bright, out-of-focus kitchen setting with a window and a wooden spoon on a cutting board.

*“Een actie echt inplannen is nu wat mij helpt. En één ding tegelijk doen. Focus. Op een bepaalde tijd moet het af.”*

Henriëtte

## Tip 14: Begin de dag goed

---

Als je de dag start met een kikker doorslikken, is alles wat je daarna eet lekker.

Oftewel: begin met de klus waar je het meest tegenop ziet. De rest van je taken is dan een eitje.

Dat is heel in het kort de ‘Eat That Frog’ theorie van tijdmanagementprofessor Brian Tracy.

Enne... neem er gerust een theetje bij, Henriëtte ;-)



## Tip 15: Stoelendans


---

Een andere plek kan je volkomen nieuwe inzichten geven. Maar Jolijn, waarom zou je je laptop of opschrijfboek niet gewoon meenemen naar de moestuin?

Soms is een andere schrijfplek voldoende om je inspiratie weer te laten stromen.

Met een Latte Macchiato in een koffietentje, tussen de studenten in de universiteitsbib, aan een picknicktafel op de hei...

Het maakt niet uit waar je schrijft, als het maar gaat stromen.



*“Als ik tegen een deadlines aanhik, ga ik iets doen wat mij snel ontspanning geeft en waarbij ik wel bezig ben. Bijvoorbeeld een rondje door de (moes)tuin, op de Playstation of met de hond lopen.”*

Jolijn

*“Ik heb nu een goede ouderwetse agenda aangeschaft waarin ik mijn taken opschrijf die ik echt af moet hebben. Dan is het meer confronterend wat niet gedaan is en moet doorgeschoven worden. Dat helpt bij mij wel.”*

Chloé



## Tip 16: Kookwekker

---

Toen Eugène Schwartz, een van de allerbeste copywriters ooit, gevraagd werd naar zijn belangrijkste aanschaf, antwoordde hij: “Mijn kookwekker.”

Waarom?

Omdat het hem ongekend gefocust en productief maakte. Hij stelde zijn wekker in op 33 minuten. In die tijd focuste hij op 1 ding: schrijven.

Ging het alarm dan stopte hij met schrijven en ging 10 minuten lang iets anders doen: thee zetten, met collega’s praten, een ommetje lopen.

Vervolgens stelde hij de wekker weer in op 33 minuten.

De methode Schwartz is in diverse vormen steeds bekender aan het worden (de Pomodorotechniek van Francesco Cirillo, onder meer).

Ook iets voor jou, Chloé?

## Tip 17: Train je schrijfspier

---

Vergelijk schrijven met sport: hoe vaker je het doet, hoe soepeler je wordt. Train je schrijfspier met elke dag een kwartiertje schrijven. Maakt niet uit waarover.

De ondernemers in onze coachingsprogramma's krijgen speciale schrijfoefeningen om hun schrijfstem te ontwikkelen. Ze worden steeds beter in het schrijven zelf.

Ik geef je twee van die oefeningen:

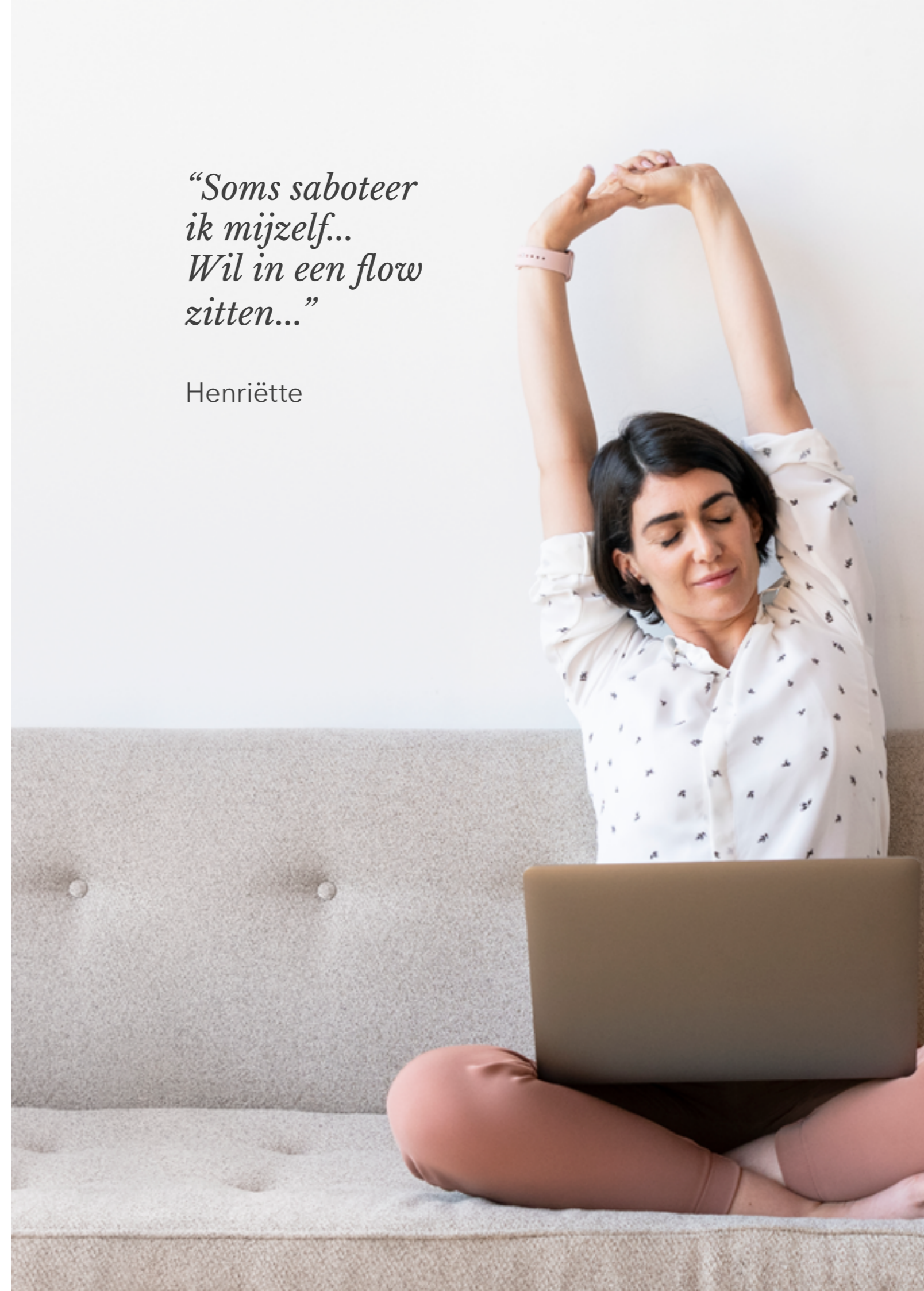
- 1 Schrijf elke dag een gebeurtenis van gisteren op. Zo gedetailleerd als kan. Sta jezelf schrijffouten toe – verbeter niet. Schuw ook 'slechte' of zelfbedachte woorden niet. Doe dit dagelijks en je leert beter naar situaties kijken. Je ontwikkelt een gevoel voor details. En je ziet steeds beter welke details belangrijk zijn voor een tekst en welke niet.
- 2 Ga rustig zitten, met je blok en pen (of laptop) klaar voor de start. Sluit je ogen, ontspan, haal een paar keer diep adem. Wees dan heel alert: welke gedachte komt er bij je op? Schrijf die zo precies mogelijk op. (Waarschuwing: in het begin is dit best moeilijk.) Ook nu: niet corrigeren. Als de gedachte staat... lees 'm en kijk welke gedachte er dán bij je opkomt. En schrijf die op.

Schrijf elke dag een beetje. Moet je eens kijken in wat voor permanente flow je over een paar maanden zit.

Ja, ook jij Henriëtte ;-)

*“Soms saboteer ik mijzelf...  
Wil in een flow zitten...”*

Henriëtte



# Peter Post | Copywriting voor Ondernemers

---



Gebruik de juiste woorden en strategieën, dan komen nieuwe klanten vanzelf naar je toe.

Met teksten die verleiden verkoop je meer.

Zo eenvoudig is het.

In de Challenge leerde je een advertentietekst maken. Daarmee verleid je je lezer op een simpele manier tot actie over te gaan. Hou het simpel. Dan werkt het.

## Waarom ik je dit kan leren

In 1988 begin ik als junior copywriter bij een groot Amerikaans reclamebureau in Amstelveen. In 1999 werd ik zelfstandig ondernemer.

Tot 2016 werkte ik voor grote merken als Albert Heijn, Mercedes-Benz en Postcodeloterij, altijd via grote reclamebureaus.

Ik doe dit werk al die jaren op dagelijkse basis.

Tegenwoordig help ik ondernemers zoals jij met hun copywriting en (online) verkopen: veel leuker :)

## Check dit

De principes van verkoop en verleiden veranderen nooit: krijg ze onder de knie. En dan nog... soms is een verhelderende blik dan erg nuttig.

Voor welke mensen werk je het liefst? Wat is je aanbod? En klopt dat allemaal met je ambities, je (verkoop)processen en je copywriting?

Heb je daar nog vragen over? [Stuur even een mailtje](#)

# COPYWRITING VOOR ONDERNEMERS ---

[copywritingvoorondernemers.nl](http://copywritingvoorondernemers.nl)  
[challenge@peterpost.com](mailto:challenge@peterpost.com)

---

