

Ta reda på om du är en uppskjutare

	Skriva en 4a om du instämmer helt	Skriva en 3a om du instämmer delvis	Skriva en 2a om du tar delvis avstånd	Skriva en 1a om du helt avstånd
1, Det finns alltid skäl och ursäkter för att inte ta itu med svåra/jobbiga/tråkiga uppgifter				
2, Det måste vara tidspress för att jag ska komma mig för med en svår uppgift				
3, Jag blir alltid avbruten eller måste ta itu med akuta saker före jag ska åstadkomma större uppgifter				
4, Jag gör det jag kan för att undvika otrevliga/tråkiga saker				
5, Jag undviker direkt svar när jag är tvungen att ta ett otrevligt beslut				
6, Jag känner mig skyldig till att ha försummat att följa upp delar av viktiga åtaganden.				
7, Jag försöker få andra att göra saker som jag inte tycker är trevliga .				
8, Jag planerar att göra omfattande arbetsuppgifter sent på kvällen eller under helgen (sen..).				
9, Jag har för varit trött (orolig, upprörd, okoncentrerad) för att göra de svåra uppgifterna som ligger framför mig.				
10, Jag vill ha alla småjobben avklarade innan jag börjar på ett stort jobb.				
Summa för varje kolumn				
Summa totalt	-----	-----	-----	

Summera uppifrån och ner i varje spalt och räkna sedan ut din totalpoäng.

20 poäng eller mindre: Du är inte en uppskjutare. Möjligen skjuter du upp saker någon enstaka gång.

21-30 poäng: Du har en viss tendens att skjuta upp saker – men det är inte för allvarligt.

30 poäng eller mer: Du skjuter ofta upp saker och det kan skapa problem för dig och eventuellt för din omgivning.

Tips för att sluta skjuta upp:

- ✓ Skaffa dig en översyn på ditt beteende. När, hur och varför skjuter du upp? På föreläsningen? När du ska skriva PM? Inför tentamen? Prioriterar bort en hel kurs?
- ✓ Gör en lista över saker du skjuter upp (allt från studier till tvätt och städning).
- ✓ Fundera ut hur du tänker för att lura dig själv. Kanske tänker du "det är lättast att samla tankarna när jag ätit" eller "jag har mer tid i morgon" eller "jag kan tenta den här kursen sen, jag går ju *bara* i åk 1" eller "första ska jag bara fixa kedjan på cykeln".
- ✓ Lär dig identifiera kroppsliga stressymptom som rastlöshet eller magont, som leder till uppskjutande. Inse att du faktiskt kan härda ut när de kommer.
- ✓ Mät din effektiva studietid: hur ser det ut egentligen?
- ✓ Planera! Gör upp precisa delmål över vad du ska läsa/skriva, hur länge du ska plugga, och var du ska sitta. Följ planeringen, hur det än känns.
- ✓ Bryt upp det du måste göra i små bitar. **Uppmuntra dig själv när du betar av dem.**
- ✓ Gå till motattack nästa gång uppskjutandet dyker upp. Tänk t.ex. "Det som är svårt i dag är svårt i morgon också". "Gör jag det NU minskar mitt dåliga samvete". "Kunde jag sätt igång så kan jag fortsätta en stund till".