

Een zorg minder!

een tevreden gevoel,

èn heel veel ruimte in je hoofd.

U eerste hulp bij uitstelklussen

Uitstelklussen

Voorbeelden

Werkwijze

Aanpak

Brein

Kosten

Klare klussen

Zelfhulp

Contact

Uitstelklussen

Uitstelklussen horen bij het leven. Ze zijn van alle dag en van iedereen. Niks aan de hand. Het zijn de klussen

- waaraan je niet toekomt,
- waar je tegenop ziet,
- die je zelf niet goed kunt,
- waar je geen zin in hebt.....

Kortom klussen die je eindeloos uitstelt en ook eindeloos meesleept.

Waar het hier om gaat is die **éne geméne**, die je ècht dwars zit, en die je ècht heel veel tijd, energie en hoofdbrekens kost. Die ga je met mijn hulp de wereld uithelpen.

Bel of mail me , en we gaan hem te lijf. Succes verzekerd!
Samen doet wonderen!

Een zorg minder!

een tevreden gevoel,

èn heel veel ruimte in je hoofd.

U eerste hulp bij uitstelklussen

Uitstelklussen

Voorbeelden

Werkwijze

Aanpak

Brein

Kosten

Klare klussen

Zelfhulp

Contact

Uitstelklussen

Uitstelklussen horen bij het leven. Ze zijn van alle dag en van iedereen. Niks aan de hand. Het zijn de klussen

- waaraan je niet toekomt,
- waar je tegenop ziet,
- die je zelf niet goed kunt,
- waar je geen zin in hebt.....

Kortom klussen die je eindeloos uitstelt en ook eindeloos meesleept.

Waar het hier om gaat is die **éne geméne**, die je ècht dwars zit, en die je ècht heel veel tijd, energie en hoofdbrekens kost. Die ga je met mijn hulp de wereld uithelpen.

Bel of mail me , en we gaan hem te lijf. Succes verzekerd!
Samen doet wonderen!

Een zorg minder!

een tevreden gevoel,

èn heel veel ruimte in je hoofd.

U eerste hulp bij uitstelklussen

Uitstelklussen

Voorbeelden

Werkwijze

Aanpak

Brein

Kosten

Klare klussen

Zelfhulp

Contact

Voorbeelden

- Je hebt 30 verhuisdozen die al bijna een jaar wachten om uitgepakt en opgeruimd te worden.
- Je wilt je woonsituatie veranderen, maar in wat voor huis ga je wáár wonen?
- Je wilt al tijden iets aan je huis of interieur opknappen, maar komt er steeds maar niet aan toe om te beginnen, of een plan van aanpak te maken.
- Je moet een puntige brief opstellen om iets met een instantie op te lossen, maar je zit gevangen in een dilemma.
- Je wilt je tuin opknappen, maar een hovenier, laat staan een tuinarchitect...??
- Je wilt je huis energie vriendelijker maken, maar waar ga je beginnen!?!? Wie ga je bellen?
- Je wilt je huisbibliotheek al tijden herinrichten

Iedereen heeft zijn eigen uitstelklus: klein of groot, alledaags of bijzonder. Wat mij betreft zijn ze allemaal bespreekbaar. De kosten vallen mee: Ik werk snel en slagvaardig, en in 1 uur kan veel gebeuren.

Een zorg minder!

een tevreden gevoel,

èn heel veel ruimte in je hoofd.

U eerste hulp bij uitstelklussen

Uitstelklussen

Voorbeelden

Werkwijze

Aanpak

Brein

Kosten

Klare klussen

Zelfhulp

Contact

Aanpak

- We beginnen met een (telefonische) **intake**, waarin je mij je vraag en situatie schetst. Gaandeweg wordt duidelijk welke rol ik kan spelen.
- We maken in overleg een plan van aanpak voor de uitvoering, inclusief een (globale) tijdsplanning. Bij elke stap kijken we telkens uitdrukkelijk naar het "wie doet wat": wat wil of moet je *zelf* doen, wat doen we *samen* en wat wil je aan mij *uitbesteden*. Het kan ook goed dat we 1 stap doen, en daarna kijken of en hoe verder te gaan.
- Op grond daarvan maak ik een (globale) **begroting**
- Ben je **akkoord**, dan gaan we aan de slag!

Een zorg minder!

een tevreden gevoel,

èn heel veel ruimte in je hoofd.

U eerste hulp bij uitstelklussen

Uitstelklussen

Voorbeelden

Werkwijze

Aanpak

Brein

Kosten

Klare klussen

Zelfhulp

Contact

▶ Werking

De ehbU is erop gericht om **in actie te komen**, stappen te zetten en de klus uit te voeren. Door er samen over te praten en een plan te maken, raakt de klus **uit je hoofd**. Daarmee wordt hij al en stuk **concreter en overzichtelijker**. Samen tackelen we **dilemma's en belemmeringen** waar je in je eentje vaak op vast loopt. Verder zorg ik voor helderheid, focus én bemoediging. Al doende werken we toe naar de actie.

Stappen zetten en ervaren blijken een belangrijk element van de oplossing. Je bent samen, en samen is een stuk **gezelliger** en gaat een stuk **sneller en efficiënter**. Uiteraard neem ik ergens tussen de 0 en de 100% van het werken aan de klus van je over. Jij bepaalt hoeveel.

Een zorg minder!

een tevreden gevoel,

èn heel veel ruimte in je hoofd.

U eerste hulp bij uitstelklussen

Uitstelklussen

Voorbeelden

Werkwijze

Aanpak

Brein

Kosten

Klare klussen

Zelfhulp

Contact

Kosten

Het is mijn streven is om je klus tegen zo laag mogelijke kosten te klaren. Ik kom snel to the point, en werk efficiënt en stevig door: In een uur kan veel gebeuren. Indien nodig zal ik een appèl doen op je zelfwerkzaamheid. Soms is dat onvermijdelijk, je kunt er ook zelf voor kiezen.

Bel of mail me even, dan weet je vrijblijvend en snel waar je qua kosten - globaal - aan toe bent.

De intake is overigens gratis, tenzij we daarin al aan de slag gaan, of je probleem oplossen.

Vanzelfsprekend maak ik voor het traject een begroting.

In geval een klus mijn expertise overschrijdt, dan zal ik dit melden, en zoeken we hulp van buitenaf.

Een zorg minder!

een tevreden gevoel,

èn heel veel ruimte in je hoofd.

U eerste hulp bij uitstelklussen

Uitstelklussen

Voorbeelden

Werkwijze

Aanpak

Brein

Kosten

Klare klussen

Zelfhulp

Contact

Contact

Stuur een email aan info@uitstelklussen.nl of bel 0627544308.

Een zorg minder!

een tevreden gevoel,

èn heel veel ruimte in je hoofd.

U eerste hulp bij uitstelklussen

Uitstelklussen

Voorbeelden

Werkwijze

Aanpak

Brein

Kosten

Klare klussen

Zelfhulp

Contact

Brein

De man achter **ehbU** is Dolf Mol: Ik koppel daadkracht, doorzettingsvermogen en dienstbaarheid aan inlevingsvermogen en creativiteit. Ik ben gepokt en gemazeld in het (bedrijfs)leven, en heb veel ervaring met persoonlijke en organisatie veranderingsprocessen. Heb een groot oog voor haalbaarheid en de persoon van de opdrachtgever.

Maak "zware" klussen tot overzichtelijke en vrolijke bezigheden door inzet van enthousiasme en humor. Help met het inzichtelijk maken van de ware aard van dilemma's, vergemakkelijk het doen van de eerste stap.

Een zorg minder!

een tevreden gevoel,

èn heel veel ruimte in je hoofd.

U eerste hulp bij uitstelklussen

Uitstelklussen

Voorbeelden

Werkwijze

Aanpak

Brein

Kosten

Klare klussen

Zelfhulp

Contact

Klare klussen



Een zorg minder!

een tevreden gevoel,

èn heel veel ruimte in je hoofd.

U eerste hulp bij uitstelklussen

Uitstelklussen

Voorbeelden

Werkwijze

Aanpak

Brein

Kosten

Klare klussen

Zelfhulp

Contact

Zelfhulp

Voor wie het toch zelf wil doen of proberen onderstaande links met tips etc. Ook leuk als je je in het fenomeen uitstellen en je relatie daartoe wilt verdiepen. Succes, plezier.

- Een handvol praktische tips en een hele handleiding voor als je ergens echt tegenop ziet. Dat wordt wel werken, aan jezelf. Misschien dan toch maar mij bellen?
- Aanvullende en andere tips
- Over perfectionisme, motivatie en bioritme
- Een beschouwend artikel, is er een relatie naar erfelijkheid en perfectionisme? Met een link naar het boekje "Doe het vandaag!".
- Waarom we lijden aan "talmen", ook wel "procrastineren". 'Een mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest'. Gewoon beginnen de beste remedie.
- **Procrastination:** Het Engelse woord voor (de kunst van het) uitstellen. Google, en wordt expert.
 - www.youtube.com/watch?v=UXziurFkQxM
Grappige video.
 - www-dsz.service.rug.nl/bss/so/topics/tests/lpsset.htm

Voor als je wilt testen hoe erg het met je is

- Tot slot: voor als je huishouden een puinhoop is.

Een zorg minder!

een tevreden gevoel,

èn heel veel ruimte in je hoofd.

U eerste hulp bij uitstelklussen

Uitstelklussen

Voorbeelden

Werkwijze

Aanpak

Brein

Kosten

Klare klussen

Zelfhulp

Contact

Anna B, Amsterdam

Uitstellen en dus niet te hoeven kiezen is veilig voor mij. Geen confrontatie met nieuwe dingen, geen angsten en lekker alles bij het oude laten...

Ten aanzien van m'n woonsituatie bleef het echter wel knagen...

Ik hou van Amsterdam, maar mis het buiten, de ruimte. Ik kwam er maar niet uit of ik in Amsterdam wilde wonen met een pied à terre buiten, of buiten wilde wonen met een pied à terre in Amsterdam. Goedbedoelde adviezen van vrienden ten spijt, daarachter gaat toch vaak een subjectieve mening schuil.

Uiteindelijk ben ik een traject met Dolf begonnen, die geheel onpartijdig, belangeloos en fris tegen mijn vraag aankeek. En oh wonder, al tijdens de intake kwam ik er precies achter wat ik wilde: Ik blijf wonen in Amsterdam. Dolf raadde me aan een tijdje als proef een huis te huren, om het buiten te ervaren. We hebben allebei adressen opgespoord, en zijn op een ochtend samen die huizen gaan bezoeken. Dat vond ik heel prettig, niet alleen advies vanachter z'n bureau, maar ook samen op pad. Uiteindelijk hebben 1 intakegesprek en een ochtend huizen kijken me opgeleverd dat ik inmiddels mijn droom heb kunnen waarmaken. Goed gedaan Dolf! Bedankt!

[terug](#)

Een zorg minder!

een tevreden gevoel,

èn heel veel ruimte in je hoofd.

U eerste hulp bij Uitstelklussen

Uitstelklussen

Voorbeelden

Werkwijze

Aanpak

Brein

Kosten

Klare klussen

Zelfhulp

Contact

Gert W, de Bilt

Eindelijk dan toch..? Al jaren nam ik mij voor mijn voortuin mooi te maken. Maar iedere poging staakte halverwege en een verwilderde aanblik was het resultaat. Toen Dolf mij deze lente voorstelde de helpende, zeg wat mij betreft gerust verlossende, hand te bieden, gloorde hoop. Binnen een week was hij ter plekke om de stand van zaken op te nemen. Informerend naar mijn budget, begreep hij dat wat het nog deed, gespaard moest blijven. Op een ochtend hebben we de tuin met vereende krachten opgeschoond en de planten die mochten blijven herschikt. Dolf had een aantal ideeën over de verdere aanleg en inrichting, en regelde de bijhorende planten. Nog een week later togen wij naar het tuincentrum voor de rest, waarna we samen een tuintableau arrangeerden van mijn occasions, zaaigoed daartussen, en het nieuw aangeschafte groeigoed.

Waar hadden we het over.... 2x een ochtend samen aan de slag en ik heb een tuin die helemaal naar m'n zin is. Daar had geen hovenier tegenop gekund!

Soms heb je een druppel Dolf nodig om je eigen emmer weer te laten overlopen.

Dank je wel Dolf.

[terug](#)