

DER NEIN-SPRECHKOMPASS

5 souveräne Formulierungen für deinen Schreibtisch

Der Ansatz: Wir sagen oft nicht deshalb „Ja“, weil wir die Aufgabe übernehmen wollen, sondern weil uns im Überraschungsmoment die passenden Worte fehlen. Nutze diese Formulierungen als Spickzettel, um gelassen und klar Grenzen zu setzen.

1. DIE BEDENKZEIT-BREMSE

Gegen Überraschung & Adrenalin

„Ich schaue mir meinen Terminkalender und meine aktuellen Prioritäten an und gebe dir bis [Uhrzeit/Datum] Rückmeldung, ob und wie ich das unterbringen kann.“

Wirkung: Nimmt den Druck sofort raus und schafft Raum für eine durchdachte Entscheidung.

2. DER PRIORITÄTEN-PUFFER

Für Anfragen vom Chef / der Führungskraft

„Ich übernehme das gerne. Welches meiner aktuellen Projekte [Projekt A oder B] soll ich dafür nach hinten verschieben?“

Wirkung: Verlagert die Priorisierungsentscheidung dorthin, wo sie hingehört – zur Führungskraft.

3. DAS PARTIAL-NEIN

Grenzen setzen ohne Abblocken

„Die gesamte Aufgabe schaffe ich aktuell nicht. Ich kann dich aber mit [konkreter Teilbereich/Input] unterstützen, wenn dir das hilft.“

Wirkung: Zeigt Hilfsbereitschaft, schützt aber deine Kapazitätsgrenzen.

4. DIE KAPAZITÄTS-KLARHEIT

Direkt, sachlich & wertschätzend

„Das klingt nach einem wichtigen Thema. Bis [Datum] bin ich mit [Projekt X] voll ausgebucht, daher kann ich die Aufgabe bis dahin nicht übernehmen.“

Wirkung: Eine klare Absage ohne lange Entschuldigungen oder Rechtfertigungen.

5. DIE VERWEIS-ALTERNATIVE

Hilfe zur Selbsthilfe

„Ich bin dafür aktuell die falsche Ansprechperson. Wende dich am besten an [Kollege/Abteilung] oder nutze Unterlage [X].“

Wirkung: Hilft konstruktiv weiter, ohne deine eigene Arbeitszeit zu belasten.

3 Regeln für ein starkes Nein

- **Keine Rechtfertigungen:** Erklärungen schwächen dein Nein und laden zur Diskussion ein.
- **Freundlich im Ton, hart in der Sache:** Wertschätzung zeigen, aber bei der Grenze bleiben.
- **Das Ja zu dir selbst:** Jedes Nein zu einer fremden Aufgabe ist ein Ja zu deinem Fokus.

Silkes Transfer-Impuls

„Ein professionelles Nein ist keine Verweigerung, sondern ein Zeichen von Klarheit und Selbstführung. Wer zu allem Ja sagt, meint meistens nichts wirklich ernst.“

Praxis-Lounge & Impulse: www.Silke-Mekat.de