

DER SOFORT-GRENZ-CHECK

Digitale Entscheidungs-Matrix: Erst denken, dann zusagen

Der Ansatz: Der typische „Ja-Sager-Reflex“ entsteht durch einen kognitiven Automatismus in Stress- und Überraschungssituationen. Nutze diese 4-Stufen-Matrix für eine gezielte Denkpause, bevor du eine neue Aufgabe oder Anfrage annimmst.

#	PRÜFFILTER	KOGNITIVE LEITFRAGE	KONSEQUENZ / ERGEBNIS
01	Kapazitäts-Check	Habe ich reell freie Zeit oder erzeuge ich durch das „Ja“ direkt Überstunden/Stress?	Falls Nein → Nur mit Streichung einer anderen Aufgabe möglich.
02	Zuständigkeits-Check	Bin ich wirklich die beste/richtige Person dafür oder werde ich nur gefragt, weil ich schwer „Nein“ sage?	Falls Nein → Weiterleiten an die richtige Ansprechperson.
03	Prioritäts-Check	Zahlt diese Aufgabe direkt auf meine Quartalsziele ein oder zahlt sie nur auf die Agenda anderer ein?	Falls Nein → Nachrangig einstufen oder Frist verhandeln.
04	Motiv-Check	Sage ich nur zu, um Konflikte zu vermeiden oder um Anerkennung zu bekommen?	Falls Ja → Achtung, Reflex! Bedenkzeit einfordern.

Schnell-Bewertung der aktuellen Anfrage:

- ☐ Ich habe echte Zeitkapazitäten frei, ohne eigenes Projektwerk zu gefährden.
- ☐ Die Dringlichkeit ist real und nicht nur von außen projiziert.
- ☐ Die Aufgabe liegt voll in meinem Fach- und Aufgabenbereich.
- ☐ Meine Motivation ist rein fachlich, nicht aus Furcht vor Enttäuschung.

Regel: Weniger als 3 abgehakte Kästchen? → Automatisch Bedenkzeit einfordern oder die Anfrage höflich ablehnen!

So verankerst du die Pause

- **Die 10-Sekunden-Regel:** Nie direkt im Gespräch zusagen. Immer erst „Ich prüfe das“ sagen.
- **Visualisiere die Kosten:** Jedes „Ja“ zu anderen ist ein automatisches „Nein“ zu deiner eigenen Zeit.
- **Keine Scham bei Absagen:** Grenzen schaffen Respekt und garantieren deine Arbeitsqualität.

Silkes Transfer-Impuls

„Der Reflex, sofort Ja zu sagen, schützt kurzfristig vor Unbehagen, kostet dich aber langfristig deine Leistungsfähigkeit. Eine Denkpause ist kein Zögern, sondern professioneller Selbstschutz.“

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