NO-vember

Ein Nein, das wirkt

Deine Not-To-Do-Liste in 4 Schritten

Überforderung und Erschöpfung sind kein Zeichen von Schwäche. Sie sind die Quittung für zu viele Jas. Das lässt sich ändern, nicht mit noch mehr Disziplin, sondern mit bewussten Entscheidungen. Nimm dir zehn Minuten und einen Stift.

Radical Self-Leadership

radicalselfleadership.de

Machen ist wie wollen, nur krasser.

1 Sammeln

Deine Aufgabe: Schreib auf, was dir gerade Energie und Zeit raubt. Schnell und unzensiert, noch nichts bewerten.

Was raubt mir Energie und Zeit?

Menschen, Aufgaben, Gewohnheiten, Störungen. Zum Beispiel: Meetings ohne Agenda, Chat-Pings, das längst tote Projekt.

2 Loslassen

Deine Aufgabe: Geh deine Liste durch. Was kannst du gar nicht entscheiden oder beeinflussen? Das darfst du ab heute bewusst loslassen.

Das lasse ich los

Außerhalb meines Einflusses. Nicht meine Entscheidung.

TIPP

Stress entsteht dort, wo du Verantwortung ohne Einfluss trägst. Je ehrlicher du hier bist, desto wertvoller wird deine Liste. Es liest niemand mit.

3 Einordnen

Deine Aufgabe: Prüfe deine übrigen Themen mit drei Fragen und kreuze an. Nichts von dreien angekreuzt? Klarer Nein-Kandidat. **Richtig** heißt: Zahlt es auf deine Ziele ein?

MEIN THEMA	DRINGLICH?	WICHTIG?	RICHTIG?	NEIN?
z. B. spontane Side-Projekt-Anfrage				✔
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐

4 Meine Not-To-Do-Liste

Deine Aufgabe: Mach aus deinen Kandidaten drei echte Not-To-Do-Punkte für die nächsten 14 Tage. Konkret und überprüfbar.

Ab heute sage ich Nein zu …

Nicht „weniger Mails“, sondern „Mails nur 2x am Tag“.

1

2

3

ZUM MITNEHMEN

Wie du dein Nein sagst

Klar, freundlich, ohne lange Rechtfertigung. Du sagst Nein zur Sache, nicht zum Menschen.

NICHT JETZT

„Das ist wichtig, aber diese Woche schaffe ich es nicht. Ab [Datum] habe ich Luft."

DEN TAUSCH SICHTBAR MACHEN

„Ich kann das übernehmen, wenn [X] dafür wegfällt. Was ist dir wichtiger?"

ZEIT GEWINNEN

„Lass mich kurz in meinen Kalender schauen, ich melde mich bis [Zeit]."

Dein 14-Tage-Herzschlag



Eine Liste stirbt ohne Routine. Schau in 14 Tagen wieder drauf: Was hat dein Nein gebracht? Was kommt neu dazu?

Mein nächster Check am: _____

NICHT ALLEIN WEITERMACHEN

- **Monatsimpuls NO-vember**, kostenlos, 45 Minuten online: Mi 11.11. um 12:05 oder Do 12.11. um 19:00
- **Herzschlag live**, Pilot ab Mo 16.11.: 14 Tage begleitet, fünf Live-Termine, 59 €
- **Newsletter**, alle 14 Tage ein Impuls: radicalselfleadership.de/newsletter

Alle Termine: radicalselfleadership.de/webinare

Thorsten Reitz, Co-Autor von „Radical Self-Leadership" (Campus, 2025)

Machen ist wie wollen, nur krasser.