

Why Saying No Is a Productivity Superpower

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

308 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Have you ever said yes to something... and felt your stomach sink the second the word left your mouth?

Hast du schon einmal zu etwas Ja gesagt ... und im selben Moment ein mulmiges Gefühl im Magen bekommen?

Oh, I know that feeling exactly.

Oh, ich kenne dieses Gefühl genau.

That tiny voice inside asking, "Why did I just agree to that?"

Diese winzige Stimme im Inneren fragt: "Warum habe ich dem einfach zugestimmt?"

And then you spend the next three weeks paying for one small word.

Und dann verbringen Sie die nächsten drei Wochen damit, für ein kleines Wort zu bezahlen.

Welcome to Your English Toolbox, the podcast that trains your English while you live your real life.

Willkommen bei Your English Toolbox, dem Podcast, der Ihr Englisch trainiert, während Sie Ihr wirkliches Leben leben.

I am Martin.

Ich bin Martin.

And I am Julia.

Und ich bin Julia.

Friends, last time we talked about eating your frog first.

Freunde, das letzte Mal haben wir darüber gesprochen, deinen Frosch zuerst zu essen.

Doing the important, difficult task before the small, comfortable tasks take over your day.

Machen Sie die wichtige, schwierige Aufgabe, bevor die kleinen, komfortablen Aufgaben Ihren Tag übernehmen.

Today, we are looking at the other side of that idea.

Heute betrachten wir die andere Seite dieser Idee.

Not doing more.

Nicht mehr tun.

Doing less... but choosing better.

Weniger tun, aber besser wählen.



Because Julia has a story about the most expensive yes of her life.

Denn Julia hat eine Geschichte über das teuerste Ja ihres Lebens.

Go on.

Fahren Sie fort.

Tell them.

Sagen Sie es ihnen.

About a year ago, a friend asked me to help organise a small charity event.

Vor ungefähr einem Jahr bat mich ein Freund, bei der Organisation einer kleinen Wohltätigkeitsveranstaltung zu helfen.

She said, "It will only take a few hours."

Sie sagte: "Es wird nur ein paar Stunden dauern."

Famous last words.

Berühmte letzte Worte.

Famous last words, exactly.

Berühmte letzte Worte, genau.

Because I said yes... and then I said yes to the next thing, and the next.

Weil ich ja sagte ... und dann sagte ich ja zur nächsten Sache und zur nächsten.

By the end, I was spending six hours a week on something I had never really chosen.

Am Ende verbrachte ich sechs Stunden pro Woche mit etwas, das ich nie wirklich gewählt hatte.

Six hours, every single week, for four months.

Sechs Stunden, jede Woche, vier Monate lang.

It did not feel like one big decision.

Es fühlte sich nicht wie eine große Entscheidung an.

It felt like ten tiny decisions.

Es fühlte sich an wie zehn kleine Entscheidungen.

And that is often how our time disappears.

Und so verschwindet oft unsere Zeit.

By the end of this episode, you will know how to identify the tasks that deserve your time and how to protect your yes so it actually means something.

Am Ende dieser Episode werden Sie wissen, wie Sie die Aufgaben identifizieren können, die Ihre Zeit verdienen und wie Sie Ihr Ja schützen können, damit es tatsächlich etwas bedeutet.

You will also learn how to turn people down in natural English without sounding cold or rude.

Du lernst außerdem, wie du Bitten auf natürliche Weise ablehnst, ohne kühl oder unhöflich zu wirken.



And we will give you a simple exercise you can use today.

Und wir geben Ihnen eine einfache Übung, die Sie heute verwenden können.

Let us start with a useful rule of thumb.

Beginnen wir mit einer nützlichen Faustregel.

The eighty-twenty rule.

Die 80-Zwanzig-Regel.

Imagine that you have ten tasks on your list today.

Stellen Sie sich vor, Sie haben heute zehn Aufgaben auf Ihrer Liste.

Ten different things you could do.

Zehn verschiedene Dinge, die du tun könntest.

Some of those tasks will create much more value than the others.

Einige dieser Aufgaben werden viel mehr Wert schaffen als die anderen.

Perhaps two of them will produce most of the result that really matters.

Vielleicht werden zwei von ihnen das meiste Ergebnis liefern, das wirklich wichtig ist.

That is the basic idea behind the eighty-twenty rule.

Das ist die Grundidee hinter der Achtzig-Zwanzig-Regel.

But it is important to say this clearly.

Aber es ist wichtig, dies klar zu sagen.

It is a rule of thumb, not a mathematical promise.

Es ist eine Faustregel, kein mathematisches Versprechen.

Exactly.

Genau.

Life does not always divide itself perfectly into eighty and twenty.

Das Leben teilt sich nicht immer perfekt in achtzig und zwanzig.

The useful question is not, "Are these numbers exact?"

Die nützliche Frage ist nicht: "Sind diese Zahlen genau?"

The useful question is, "Which small number of actions creates most of my meaningful progress?"

Die nützliche Frage ist: "Welche kleine Anzahl von Aktionen erzeugt den größten Teil meines sinnvollen Fortschritts?"

For example, imagine that you are preparing a presentation in English.

Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Sie bereiten eine Präsentation auf Englisch vor.

You could spend an hour choosing colours for the slides.

Sie könnten eine Stunde damit verbringen, Farben für die Folien auszuwählen.



You could move every little icon three millimetres to the left.

Man könnte jedes kleine Symbol drei Millimeter nach links verschieben.

You could reorganise the file names.

Sie könnten die Dateinamen reorganisieren.

All very important, obviously.

Alles sehr wichtig, natürlich.

Obviously.

Selbstverständlich.

Or you could practise the opening aloud and make sure your main message is clear.

Oder Sie können die Eröffnung laut üben und sicherstellen, dass Ihre Hauptbotschaft klar ist.

That short practice may create far more value than all the cosmetic work.

Diese kurze Praxis kann weit mehr Wert schaffen als alle kosmetischen Arbeiten.

So the principle is not about worshipping a number.

Es geht also nicht darum, eine Zahl anzubeten.

It is about recognising unequal value.

Es geht darum, ungleiche Werte anzuerkennen.

Not every task deserves the same amount of your attention.

Nicht jede Aufgabe verdient die gleiche Aufmerksamkeit.

And that was the problem with the charity event.

Und das war das Problem mit der Wohltätigkeitsveranstaltung.

Tell them why you kept saying yes, Julia.

Sagen Sie ihnen, warum Sie immer Ja gesagt haben, Julia.

Honestly?

Ehrlich gesagt?

Because saying no felt rude.

Denn nein zu sagen, fühlte sich unhöflich an.

Every time my friend asked for just one more small thing, it felt easier to agree than to disappoint her.

Jedes Mal, wenn meine Freundin nur noch eine kleine Sache verlangte, fühlte es sich leichter an, ihr zuzustimmen, als sie zu enttäuschen.

And each yes seemed small on its own.

Und jedes Ja schien für sich allein klein zu sein.

Exactly.

Genau.



But six small yeses, every week, for months... that is not small anymore.

Aber sechs kleine Jas, jede Woche, monatelang ... das ist nicht mehr klein.

That is a second job you never applied for.

Das ist ein zweiter Job, für den Sie sich nie beworben haben.

A job with no interview and no pay.

Ein Job ohne Interview und ohne Bezahlung.

Here is a question worth asking about anything that regularly uses your time.

Hier ist eine Frage, die es wert ist, nach etwas zu fragen, das Ihre Zeit regelmäßig nutzt.

If you were not already doing it, and you looked at it honestly today, would you choose to start?

Wenn Sie es nicht schon tun würden, und Sie haben es heute ehrlich betrachtet, würden Sie sich entscheiden, anzufangen?

That is such a strange question to ask yourself.

Das ist eine so seltsame Frage, die man sich stellen muss.

It is, but it can be very revealing.

Es ist, aber es kann sehr aufschlussreich sein.

Because sometimes we continue doing something simply because we have already started.

Denn manchmal machen wir weiter, nur weil wir schon angefangen haben.

Not because it is still valuable.

Nicht, weil es immer noch wertvoll ist.

And that is a trap.

Und das ist eine Falle.

A very human trap.

Eine sehr menschliche Falle.

So, what actually happened?

Was ist also passiert?

Did you continue for the full four months?

Haben Sie die vollen vier Monate weitergemacht?

No. My partner finally said something.

Nein. Mein Partner hat endlich etwas gesagt.

He said, "You complain about this every single Tuesday night.

Er sagte: "Du beschwerst dich jeden Dienstagabend darüber." Warum sagen Sie nicht einfach nein?

Why do you not just say no?"

Er sagte: "Du beschwerst dich jeden Dienstagabend darüber." Warum sagen Sie nicht einfach nein?



And that stopped me completely, because he was right.

Und das hat mich völlig aufgehalten, weil er recht hatte.

I had not even considered saying no as a real option.

Ich hatte nicht einmal in Betracht gezogen, Nein als echte Option zu sagen.

So what did you do?

Was hast du also gemacht?

The next week, I called my friend.

In der nächsten Woche rief ich meinen Freund an.

And what did you say?

Und was hast du gesagt?

I said, "I have realised I cannot keep doing this every week.

Ich sagte: „Mir ist klar geworden, dass ich das nicht jede Woche weitermachen kann.

I can help once more, but then I need to step back.”

Ich kann noch einmal helfen, danach muss ich mich zurückziehen.“

And how did she react?

Und wie hat sie reagiert?

She said, "That is completely fine.

Sie sagte: „Das ist völlig in Ordnung.

I was worried I was asking too much, but I did not know how to say it.”

Ich war besorgt, dass ich zu viel verlangte, aber ich wusste nicht, wie ich es sagen sollte.

She sounded relieved too.

Sie klang auch erleichtert.

You had both been trapped in the same polite little agreement.

Sie waren beide in der gleichen höflichen kleinen Vereinbarung gefangen.

Both too polite to say what we actually needed.

Beide zu höflich, um zu sagen, was wir eigentlich brauchten.

That happens more often than we realise.

Das passiert häufiger, als wir denken.

People assume that everyone else wants the arrangement to continue.

Die Leute gehen davon aus, dass alle anderen wollen, dass das Arrangement weitergeht.

So nobody says anything, and it just keeps going.

Also sagt niemand etwas, und es geht einfach weiter.



Until someone finally breaks the pattern.

Bis schließlich jemand das Muster durchbricht.

And once I said no to that one thing, I had six hours back every week.

Und als ich zu dieser einen Sache nein sagte, hatte ich jede Woche sechs Stunden zurück.

Six hours to spend on what?

Sechs Stunden für was?

On the two or three things that actually mattered to me.

Auf die zwei oder drei Dinge, die mir eigentlich wichtig waren.

My own frogs, if we want to use the expression from the last episode.

Meine eigenen Frösche, wenn wir den Ausdruck aus der letzten Episode verwenden wollen.

There we go.

Da gehen wir hin.

So saying no to the wrong thing is really saying yes to the right thing.

Also nein zu der falschen Sache zu sagen, ist wirklich ja zur richtigen Sache zu sagen.

That is the whole idea in one sentence.

Das ist die ganze Idee in einem Satz.

Now, deciding what matters can feel overwhelming if you do not have a system.

Jetzt kann die Entscheidung, was zählt, überwältigend sein, wenn Sie kein System haben.

Tell them about your letters, Martin.

Erzählen Sie ihnen von Ihren Briefen, Martin.

Every morning, I look at my list and give each task a letter.

Jeden Morgen schaue ich mir meine Liste an und gebe jeder Aufgabe einen Brief.

Explain the letters.

Erklären Sie die Briefe.

A means it truly matters.

A bedeutet, dass es wirklich wichtig ist. Es gibt echte Konsequenzen, wenn ich es nicht tue.

There are real consequences if I do not do it.

A bedeutet, dass es wirklich wichtig ist. Es gibt echte Konsequenzen, wenn ich es nicht tue.

If you have more than one A, you number them: A-one, A-two and A-three.

Wenn Sie mehr als ein A haben, nummerieren Sie sie: A-eins, A-zwei und A-drei.

B means it is worth doing, but the consequences of skipping it are mild.

B bedeutet, dass es sich lohnt zu tun, aber die Folgen des Überspringens sind mild.



A small annoyance, not a serious problem.

Ein kleines Ärgernis, kein ernstes Problem.

Exactly.

Genau.

A B task is a tadpole, not a frog.

Eine B-Aufgabe ist eine Kaulquappe, kein Frosch.

I love that.

Ich liebe das.

C means it would be nice to do, but little changes if you leave it undone.

C bedeutet, es wäre schön zu tun, aber kleine Änderungen, wenn Sie es rückgängig machen lassen.

D means someone else could do it instead of you.

D bedeutet, dass jemand anderes es anstelle von dir tun könnte.

And E means you could eliminate it without losing anything important.

Und E bedeutet, dass Sie es eliminieren können, ohne etwas Wichtiges zu verlieren.

The rule is simple: do not choose a B task while an A task is still waiting.

Die Regel ist einfach: Wählen Sie keine B-Task, während eine A-Task noch wartet.

Even if the B task feels more comfortable.

Auch wenn sich die B-Aufgabe wohler anfühlt.

Especially then.

Vor allem dann.

Comfort is often why we choose the wrong task.

Komfort ist oft der Grund, warum wir die falsche Aufgabe wählen.

It is easier to answer a friendly message than to sit with something difficult.

Es ist einfacher, eine freundliche Nachricht zu beantworten, als mit etwas Schwierigem zu sitzen.

But let us make this practical.

Aber lassen Sie uns dies praktisch machen.

Imagine that this is my list for today.

Stellen Sie sich vor, dies ist meine Liste für heute.

I am ready.

Ich bin bereit.

First, send a proposal to a client before the deadline at three o'clock.

Senden Sie zunächst einen Vorschlag an einen Kunden vor Ablauf der Frist um drei Uhr.



That sounds like an A.

Das klingt wie ein A.

Definitely A-one.

Definitiv eins.

There is a real deadline and a real consequence.

Es gibt eine echte Frist und eine echte Konsequenz.

Second, answer a friendly message about meeting for coffee next week.

Zweitens, beantworten Sie eine freundliche Nachricht über das Treffen für Kaffee nächste Woche.

Worth doing, but it can wait.

Es lohnt sich zu tun, aber es kann warten.

B.

B.

Third, redesign the colour labels in my calendar because I suddenly dislike the green one.

Drittens, gestalten Sie die Farbetiketten in meinem Kalender neu, weil ich den grünen plötzlich nicht mag.

Martin.

Martin.

I know.

Ich weiß.

That is an E wearing a very attractive little hat.

Das ist ein E, das einen sehr attraktiven kleinen Hut trägt.

Fine.

Fein.

E.

E.

Fourth, collect a package from a shop before it closes.

Viertens, sammeln Sie ein Paket aus einem Geschäft, bevor es schließt.

Could somebody else collect it?

Könnte jemand anderes es sammeln?

Yes.

Ja.

My brother is passing the shop this afternoon.

Mein Bruder geht heute Nachmittag am Laden vorbei.



Then it could be D.

Dann könnte es D.

Delegate it, if he is happy to help.

Delegieren, wenn er gerne hilft.

And fifth, book a routine appointment that is not urgent but should happen this month.

Und fünftens, buchen Sie einen Routinetermin, der nicht dringend ist, aber in diesem Monat stattfinden sollte.

Probably B.

Wahrscheinlich B.

Important enough to schedule, but not before the client proposal.

Wichtig genug, um zu planen, aber nicht vor dem Kundenvorschlag.

So the list looks completely different now.

Die Liste sieht jetzt völlig anders aus.

The same five tasks are still there, but they no longer have equal weight.

Die gleichen fünf Aufgaben sind immer noch da, aber sie haben nicht mehr das gleiche Gewicht.

And I no longer need to decide between them every five minutes.

Und ich muss mich nicht mehr alle fünf Minuten zwischen ihnen entscheiden.

You begin with A-one.

Sie beginnen mit A-One.

Then you move through the list deliberately.

Dann gehen Sie absichtlich durch die Liste.

And D does not mean throwing work at another person without asking.

Und D bedeutet nicht, Arbeit auf eine andere Person zu werfen, ohne zu fragen.

Good point.

Guter Punkt.

Delegating means agreeing clearly about who will do something, what the result should be and when it is needed.

Delegieren bedeutet, sich klar darüber zu einigen, wer etwas tun wird, was das Ergebnis sein sollte und wann es gebraucht wird.

And E does not mean avoiding your responsibilities.

Und E bedeutet nicht, Ihre Verantwortung zu vermeiden.

It means removing an activity that does not serve a useful purpose.

Es bedeutet, eine Aktivität zu entfernen, die keinem nützlichen Zweck dient.



Perhaps you check the same statistics twelve times a day.

Vielleicht überprüfen Sie die gleichen Statistiken zwölf Mal am Tag.

Perhaps you attend a meeting where you never contribute and never receive information you need.

Vielleicht nehmen Sie an einem Meeting teil, bei dem Sie niemals etwas beitragen und niemals Informationen erhalten, die Sie benötigen.

Or perhaps you keep improving a document that was already good enough yesterday.

Oder vielleicht verbessern Sie ein Dokument, das gestern schon gut genug war.

Those tasks can feel satisfying because they are easy to finish.

Diese Aufgaben können sich befriedigend anfühlen, weil sie leicht zu erledigen sind.

Finishing anything gives us a small feeling of progress.

Alles zu beenden gibt uns ein kleines Gefühl des Fortschritts.

Even when the activity itself did not matter.

Auch wenn die Aktivität selbst keine Rolle spielte.

So we can feel productive while our real priorities remain untouched.

So können wir uns produktiv fühlen, während unsere wahren Prioritäten unberührt bleiben.

That is the trap hiding inside the method.

Das ist die Falle, die sich in der Methode versteckt.

It is not enough to organise your list beautifully.

Es reicht nicht aus, Ihre Liste schön zu organisieren.

You still have to begin with A-one.

Sie müssen immer noch mit A-One beginnen.

Even when it is the hardest item to look at.

Selbst wenn es der schwierigste Punkt ist, den man sich ansehen muss.

If we return to your charity event, what letter was it really?

Wenn wir zu Ihrer Wohltätigkeitsveranstaltung zurückkehren, welcher Brief war das wirklich?

Looking back, probably a C.

Rückblickend wahrscheinlich ein C.

It was nice to help, but it was not one of my central responsibilities.

Es war schön zu helfen, aber es war nicht eine meiner zentralen Aufgaben.

And yet it was taking hours away from your A tasks.

Und doch dauerte es Stunden weg von Ihren A-Aufgaben.

That is the danger.

Darin liegt die Gefahr: Eine als Verpflichtung getarnte C-Aufgabe kann einer A-Aufgabe unbemerkt Zeit stehlen.



A C task disguised as an obligation can quietly steal time from an A task.

Darin liegt die Gefahr: Eine als Verpflichtung getarnte C-Aufgabe kann einer A-Aufgabe unbemerkt Zeit stehlen.

Once you name the letter, the decision often becomes clearer.

Sobald Sie den Brief benennen, wird die Entscheidung oft klarer.

But there is still one difficult moment.

Aber es gibt immer noch einen schwierigen Moment.

Actually saying no.

Eigentlich nein sagen.

Exactly.

Genau.

So let us practise the English.

Also lasst uns das Englisch üben.

Suppose I ask you this: Martin, could you organise the whole event next Saturday?

Angenommen, ich frage Sie: Martin, könnten Sie die gesamte Veranstaltung nächsten Samstag organisieren?

I could simply say, "No."

Ich könnte einfach sagen: "Nein."

You could.

Sie könnten.

It is clear.

Es ist klar.

But it may sound too abrupt in a friendly situation.

Aber es mag in einer freundlichen Situation zu abrupt klingen.

Try this instead: "I would love to help, but I cannot commit to that right now."

Versuche es so: „Ich würde gern helfen, aber im Moment kann ich mich dazu nicht verpflichten.“

I would love to help, but I cannot commit to that right now.

Ich würde gerne helfen, aber ich kann mich jetzt nicht dazu verpflichten.

Warm, honest and clear.

Warm, ehrlich und klar.

Notice that I am not inventing a dramatic excuse.

Beachten Sie, dass ich keine dramatische Entschuldigung erfinde.

And you are not saying maybe when you already know the answer is no.

Und Sie sagen vielleicht nicht, wenn Sie bereits wissen, dass die Antwort nein ist.



What if I can help a little, but not with everything?

Was ist, wenn ich ein wenig helfen kann, aber nicht mit allem?

Then set a boundary around your yes.

Dann setze deinem Ja eine klare Grenze.

"I can help with the invitations, but I cannot take on the whole event."

„Ich kann bei den Einladungen helfen, aber nicht die gesamte Veranstaltung übernehmen.“

That is useful.

Das ist sinnvoll.

A smaller, specific yes inside a larger no.

Ein kleineres, spezifisches Ja innerhalb eines größeren Nein.

Exactly.

Genau.

You offer what you can genuinely give.

Sie bieten, was Sie wirklich geben können.

Not what you hope you might somehow find time to give.

Nicht das, was Sie hoffen, dass Sie irgendwie Zeit finden könnten, um zu geben.

Now imagine that you are not sure yet.

Stellen Sie sich vor, Sie sind sich noch nicht sicher.

This is where many people say yes because they feel pressure to answer immediately.

Hier sagen viele Leute ja, weil sie den Druck verspüren, sofort zu antworten.

But you are allowed to create a little space.

Aber Sie dürfen ein wenig Raum schaffen.

Say, "Let me check my priorities and get back to you this afternoon."

Sage: „Lass mich meine Prioritäten prüfen; ich melde mich heute Nachmittag bei dir.“

Let me check my priorities and get back to you this afternoon.

Lassen Sie mich meine Prioritäten überprüfen und heute Nachmittag auf Sie zurückkommen.

That is not avoidance if you give a clear time for your answer.

Das ist keine Vermeidung, wenn Sie eine klare Zeit für Ihre Antwort geben.

It is a pause for a real decision.

Es ist eine Pause für eine echte Entscheidung.

And if you have already said yes but the situation has become unsustainable?

Und wenn Sie bereits Ja gesagt haben, aber die Situation ist unhaltbar geworden?



You can use the expression from your story.

Sie können den Ausdruck aus Ihrer Geschichte verwenden.

"I need to step back from this."

„Ich muss mich davon etwas zurückziehen.“

Then add the practical detail.

Fügen Sie dann das praktische Detail hinzu.

"I can finish this week, but after Friday I need to step back."

"Ich kann diese Woche fertig werden, aber nach Freitag muss ich zurücktreten."

That gives the other person useful information.

Das gibt der anderen Person nützliche Informationen.

It also prevents a vague promise from continuing forever.

Es verhindert auch, dass ein vages Versprechen für immer weitergeht.

Let us try one more situation.

Lassen Sie uns eine weitere Situation versuchen.

Your manager gives you another urgent task, but your day is already full.

Ihr Manager gibt Ihnen eine weitere dringende Aufgabe, aber Ihr Tag ist bereits voll.

In that situation, a direct no may not be possible.

In diesem Fall ist ein direktes Nein möglicherweise nicht möglich.

So what can you say?

Was können Sie also sagen?

"I can do this today."

"Ich kann das heute tun." Welche meiner aktuellen Prioritäten möchten Sie, dass ich umgehe?

Which of my current priorities would you like me to move?"

"Ich kann das heute tun." Welche meiner aktuellen Prioritäten möchten Sie, dass ich umgehe?

That is excellent.

Das ist ausgezeichnet.

You are not refusing responsibility.

Sie lehnen die Verantwortung nicht ab.

You are making the cost of the new request visible.

Sie machen die Kosten der neuen Anfrage sichtbar.

Because time is limited, even at work.

Weil die Zeit begrenzt ist, auch bei der Arbeit.



And sometimes the answer is not no.

Und manchmal ist die Antwort nicht nein.

Sometimes it is not now.

Manchmal ist es jetzt nicht.

Or not all of it.

Oder nicht alles.

Or not without changing another priority.

Oder nicht, ohne eine andere Priorität zu ändern.

That distinction matters.

Diese Unterscheidung ist wichtig.

We are not suggesting that you should refuse every difficult request.

Wir schlagen nicht vor, dass Sie jede schwierige Anfrage ablehnen sollten.

Family responsibilities, emergencies and important professional duties cannot always be placed in a simple box.

Familienpflichten, Notfälle und wichtige berufliche Pflichten können nicht immer in einer einfachen Box untergebracht werden.

And helping another person can be one of the most valuable uses of your time.

Und einer anderen Person zu helfen, kann eine der wertvollsten Verwendungen Ihrer Zeit sein.

The point is to choose consciously.

Es geht darum, bewusst zu wählen.

Not to let guilt or habit make every decision for you.

Schuld oder Gewohnheit nicht jede Entscheidung für dich treffen zu lassen.

There is one more question that can help.

Es gibt noch eine Frage, die helfen kann.

Will this matter in a year?

Wird das in einem Jahr eine Rolle spielen?

Thinking further ahead can help us see the real cost of a yes.

Wenn wir weiter nachdenken, können wir die tatsächlichen Kosten eines Ja erkennen.

If I had asked myself that question before accepting the charity work, I think I already knew the answer.

Wenn ich mir diese Frage gestellt hätte, bevor ich die Wohltätigkeitsarbeit angenommen habe, glaube ich, dass ich die Antwort bereits kannte.

It can cut through a lot of noise.

Sie kann helfen, das Wichtige aus all dem Lärm herauszufiltern.



And it works both ways.

Und es funktioniert in beide Richtungen.

What do you mean?

Was meinen Sie damit?

Sometimes a small action today will matter enormously in a year.

Manchmal ist eine kleine Aktion heute in einem Jahr enorm wichtig.

Calling somebody you love.

Ich nenne jemanden, den du liebst.

Beginning a healthy habit.

Beginn einer gesunden Gewohnheit.

Studying English for twenty focused minutes instead of spending an hour jumping between apps.

Lernen Sie Englisch für zwanzig konzentrierte Minuten, anstatt eine Stunde zwischen Apps zu springen.

So the question is not only a tool for saying no.

Die Frage ist also nicht nur ein Werkzeug, um Nein zu sagen.

It is a tool for seeing more clearly.

Es ist ein Werkzeug, um klarer zu sehen.

Now it is your turn.

Jetzt sind Sie an der Reihe.

Think of one request you have received recently.

Denken Sie an eine Anfrage, die Sie kürzlich erhalten haben.

Do not answer it yet.

Beantworten Sie es noch nicht.

Just bring it to mind.

Denken Sie nur daran.

Ask yourself three questions.

Stellen Sie sich drei Fragen.

First: what will I have less time for if I say yes?

Erstens: Wofür habe ich weniger Zeit, wenn ich Ja sage?

Second: if I were not already doing this, would I choose to begin now?

Zweitens: Wenn ich das nicht schon tun würde, würde ich mich entscheiden, jetzt anzufangen?

Third: will this matter in a year?

Drittens: Wird das in einem Jahr wichtig sein?



Your answer may still be yes.

Ihre Antwort kann immer noch ja sein.

And if it is, let it be a real yes.

Und wenn ja, lassen Sie es ein echtes Ja sein.

But if the answer is no, choose one of our sentences.

Aber wenn die Antwort nein ist, wählen Sie einen unserer Sätze.

"I would love to help, but I cannot commit to that right now."

"Ich würde gerne helfen, aber ich kann mich jetzt nicht dazu verpflichten."

"I can help with this part, but I cannot take on the whole project."

"Ich kann mit diesem Teil helfen, aber ich kann das ganze Projekt nicht übernehmen."

"Let me check my priorities and get back to you this afternoon."

"Lass mich meine Prioritäten überprüfen und heute Nachmittag zu dir zurückkommen."

Or, "I need to step back from this after Friday."

Oder: "Ich muss nach Freitag davon zurücktreten."

Clear language makes a difficult decision easier to communicate.

Klare Sprache macht eine schwierige Entscheidung leichter zu kommunizieren.

Now, before we recap, let us gather the useful English from today.

Nun, bevor wir zusammenfassen, lassen Sie uns das nützliche Englisch von heute sammeln.

First: famous last words.

Zuerst: famous last words.

We use this when somebody makes a confident statement that later proves completely wrong.

Wir verwenden dies, wenn jemand eine selbstbewusste Aussage macht, die sich später als völlig falsch erweist.

"I will only check one email."

"Ich werde nur eine E-Mail überprüfen." Berühmte letzte Worte.

Famous last words."

"Ich werde nur eine E-Mail überprüfen." Berühmte letzte Worte.

Next: a trap.

Als Nächstes: a trap.

A situation that seems harmless or attractive but creates a problem.

Eine Situation, die harmlos oder attraktiv erscheint, aber ein Problem schafft.

"Doing easy tasks first can become a productivity trap."

"Zuerst einfache Aufgaben zu erledigen, kann zu einer Produktivitätsfalle werden."



Next: to step back.

Als Nächstes: to step back.

To reduce your involvement in an activity or responsibility.

Um Ihre Beteiligung an einer Aktivität oder Verantwortung zu reduzieren.

"After the event, she decided to step back from the committee."

"Nach der Veranstaltung beschloss sie, aus dem Ausschuss zurückzutreten."

Next: relieved.

Als Nächstes: relieved.

The comfortable feeling you have when a worry or difficult situation disappears.

Das angenehme Gefühl, das Sie haben, wenn eine Sorge oder schwierige Situation verschwindet.

"I felt relieved when she accepted my decision."

"Ich war erleichtert, als sie meine Entscheidung akzeptierte."

Next: to disguise something.

Als Nächstes: to disguise something.

To hide its true nature or make it look like something different.

Um seine wahre Natur zu verbergen oder es wie etwas anderes aussehen zu lassen.

"The unnecessary task was disguised as an urgent one."

"Die unnötige Aufgabe wurde als dringend verkleidet."

Next: to cut through the noise.

Als Nächstes: to cut through the noise.

To find what is important in a confusing situation.

Um herauszufinden, was in einer verwirrenden Situation wichtig ist.

"One honest question helped me cut through the noise."

"Eine ehrliche Frage hat mir geholfen, den Lärm zu durchbrechen."

Next: to commit to something.

Als Nächstes: to commit to something.

To promise your time, energy or support to it.

Um Ihre Zeit, Energie oder Unterstützung zu versprechen.

"I cannot commit to another weekly meeting."

"Ich kann mich nicht zu einem weiteren wöchentlichen Treffen verpflichten."

And finally: to take something on.

Und schließlich: to take something on.



To accept a task or responsibility.

Eine Aufgabe oder Verantwortung zu übernehmen.

"I can help, but I cannot take on the whole project."

"Ich kann helfen, aber ich kann das ganze Projekt nicht übernehmen."

Eight useful expressions from one real conversation.

Acht nützliche ausdrücke aus einem echten gespräch.

Now, here is your sentence of the day.

Hier ist dein Satz des Tages.

Listen carefully.

Hör gut zu.

We will say it twice.

Wir sagen den Satz zweimal.

"Say no to the wrong thing, so you can say yes to the right one."

„Sag Nein zum Falschen, damit du Ja zum Richtigen sagen kannst.“

"Say no to the wrong thing, so you can say yes to the right one."

„Sag Nein zum Falschen, damit du Ja zum Richtigen sagen kannst.“

Say it with us, out loud, if you can.

Sag es mit uns, laut, wenn du kannst.

Feel the rhythm.

Spüre den Rhythmus.

"Say no... to the wrong thing."

"Sag nein ... zum Falschen."

"So you can say yes... to the right one."

"Also kannst du ja sagen ... zum richtigen."

Let us bring everything together.

Lassen Sie uns alles zusammenbringen.

Somewhere on your list, there may be a C task wearing an A task's clothes.

Irgendwo auf Ihrer Liste kann es eine C-Task geben, die die Kleidung einer A-Task trägt.

Find it.

Finde es.

Name it.

Nennen Sie es.



Then decide whether to do it, delegate it, reduce it or let it go.

Dann entscheiden Sie, ob Sie es tun, delegieren, reduzieren oder loslassen.

And if you need to say no, use clear and respectful English.

Und wenn sie nein sagen müssen, verwenden sie klares und respektvolles englisch.

Because your real A task deserves your time and attention.

Weil deine wirkliche Aufgabe deine Zeit und Aufmerksamkeit verdient.

Thank you for spending this time with us today.

Vielen Dank, dass Sie diese Zeit heute mit uns verbringen.

You can continue learning with this episode at yourenglishtoolbox.com.

Sie können mit dieser Episode bei yourenglishtoolbox.com weiter lernen.

Read the transcript while you listen, compare the translations, review the vocabulary and choose the listening speed that helps you understand without pressure.

Lesen Sie das Transkript, während Sie zuhören, vergleichen Sie die Übersetzungen, überprüfen Sie das Vokabular und wählen Sie die Hörgeschwindigkeit, die Ihnen hilft, ohne Druck zu verstehen.

The direct link is in the episode description.

Der direkte Link befindet sich in der Episodenbeschreibung.

Until next time, friends.

Bis zum nächsten Mal, Freunde.

Take care of yourselves.

Pass auf dich auf.

And protect your yes.

Und beschütze dein Ja.

Goodbye!

Auf Wiedersehen!

