

Why Saying No Is a Productivity Superpower

English learning resource · DE

Key words & expressions · English + German

14 learning entries

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

1

to feel your stomach sink

ein mulmiges Gefühl im Magen bekommen

DEF

To experience a sudden feeling of fear, disappointment or dread.

A vivid informal expression describing an emotional reaction as a physical sensation in the stomach.

DE

Plötzlich Angst, Enttäuschung oder Unbehagen empfinden.

Anschauliche, informelle Wendung für eine starke emotionale Reaktion.

My stomach sank when I saw the missed deadline.

Mir wurde mulmig, als ich die verpasste Frist sah.

Her stomach sank as soon as the phone rang.

Ihr wurde mulmig, sobald das Telefon klingelte.

2

famous last words

berühmte letzte Worte

DEF

A humorous comment used after a confident prediction that later proves wrong.

Usually said ironically; it does not literally refer to somebody's final words before death.

DE

Ironischer Kommentar nach einer selbstsicheren Aussage, die sich später als falsch erweist.

Meist scherzhaft; es geht nicht wörtlich um die letzten Worte eines Menschen.

"It will only take five minutes." Famous last words.

„Das dauert nur fünf Minuten.“ Berühmte letzte Worte.

He said the journey would be easy—famous last words.

Er sagte, die Reise würde einfach – berühmte letzte Worte.

3

a rule of thumb

eine Faustregel

DEF

A practical general guideline that is useful but not exact in every situation.

It introduces an approximate working principle, not a strict scientific rule.

DE

Eine praktische allgemeine Orientierung, die nicht in jeder Situation exakt gilt.

Bezeichnet eine Näherungsregel und kein strenges wissenschaftliches Gesetz.

As a rule of thumb, begin with the task that has a real deadline.

Als Faustregel gilt: Beginne mit der Aufgabe, die eine echte Frist hat.

This is a useful rule of thumb, not a mathematical law.

Das ist eine nützliche Faustregel, kein mathematisches Gesetz.



4

to turn someone down*jemanden ablehnen · eine Bitte ablehnen*

DEF

To refuse a request, invitation or offer from someone.

A common phrasal verb; the object can go between turn and down: turn the invitation down.

DE

Eine Bitte, Einladung oder ein Angebot nicht annehmen.

*Trennbare Phrasal Verb: turn the invitation down oder turn it down.**She turned the request down politely.**Sie lehnte die Bitte höflich ab.**I had to turn him down because my week was already full.**Ich musste ihm absagen, weil meine Woche bereits voll war.*

5

to step back*sich zurückziehen · kürzertreten*

DEF

To reduce your involvement in an activity or responsibility.

It can mean withdrawing partly rather than abandoning something immediately.

DE

Die eigene Beteiligung an einer Tätigkeit oder Verantwortung verringern.

*Kann einen teilweisen Rückzug bedeuten, nicht unbedingt einen sofortigen Abbruch.**I can help once more, but then I need to step back.**Ich kann noch einmal helfen, danach muss ich mich zurückziehen.**She stepped back from the committee after the event.**Nach der Veranstaltung zog sie sich aus dem Ausschuss zurück.*

6

to break the pattern*das Muster durchbrechen*

DEF

To stop a repeated way of behaving or a recurring situation.

Often used when a habit or cycle continues automatically until someone acts differently.

DE

Eine wiederholte Verhaltensweise oder Situation beenden.

*Wird oft für Gewohnheiten oder Kreisläufe verwendet, die automatisch weiterlaufen.**One honest conversation broke the pattern.**Ein ehrliches Gespräch durchbrach das Muster.**Changing the morning routine helped him break the pattern.**Die veränderte Morgenroutine half ihm, das Muster zu durchbrechen.*

7

to disguise something as something else*etwas als etwas anderes tarnen*

DEF

To hide the true nature of something by making it appear different.

Common structure: disguise A as B. It can be literal or figurative.

DE

Die wahre Natur von etwas verbergen, indem es anders dargestellt wird.

*Übliche Struktur: disguise A as B; wörtlich oder bildlich möglich.**The unnecessary task was disguised as an urgent one.**Die unnötige Aufgabe war als dringende Aufgabe getarnt.**The advertisement disguised a sales pitch as friendly advice.**Die Werbung tarnte ein Verkaufsgespräch als freundlichen Rat.*

8

to set a boundary*eine Grenze setzen*

DEF

To state a clear limit on what you are willing or able to do.

Common in discussions about time, work and relationships; a boundary should be specific and respectful.

DE

Klar festlegen, was man tun kann oder wozu man bereit ist.

Häufig bei Zeit, Arbeit und Beziehungen; eine Grenze sollte konkret und respektvoll sein.

She set a clear boundary around her availability.

Sie setzte eine klare Grenze für ihre Verfügbarkeit.

Setting a boundary does not require an angry tone.

Eine Grenze zu setzen erfordert keinen verärgerten Ton.

9

to commit to something*sich zu etwas verpflichten*

DEF

To promise your time, effort or support to an activity or responsibility.

Often followed by a noun or -ing form: commit to the project; commit to attending weekly.

DE

Zeit, Mühe oder Unterstützung für eine Aufgabe oder Verantwortung zusagen.

Danach folgt ein Nomen oder eine ing-Form: commit to the project; commit to attending.

I cannot commit to another weekly meeting.

Ich kann mich nicht zu einem weiteren wöchentlichen Treffen verpflichten.

Before you commit to the course, check your schedule.

Prüfe deinen Kalender, bevor du dich für den Kurs verpflichtest.

10

to take something on*etwas übernehmen*

DEF

To accept responsibility for a task, role or amount of work.

A separable phrasal verb: take the project on or take it on. It often implies additional responsibility.

DE

Verantwortung für eine Aufgabe, Rolle oder Arbeitsmenge übernehmen.

Trennbares Phrasal Verb: take the project on oder take it on; oft geht es um zusätzliche Verantwortung.

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

Ich kann helfen, aber nicht das gesamte Projekt übernehmen.

She took on a new role after the promotion.

Nach der Beförderung übernahm sie eine neue Rolle.

11

to get back to someone*sich bei jemandem zurückmelden*

DEF

To contact someone later with an answer or more information.

The phrase normally implies that a response has been delayed for a practical reason.

DE

Später mit einer Antwort oder weiteren Informationen Kontakt aufnehmen.

Deutet meist darauf hin, dass die Antwort aus praktischem Grund vertagt wird.

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

Lass mich meine Prioritäten prüfen; ich melde mich heute Nachmittag bei dir.

The manager promised to get back to us by Friday.

Die Managerin versprach, sich bis Freitag bei uns zu melden.



12

to cut through the noise*das Wesentliche aus dem Lärm herausfiltern*

DEF

To identify what is important in a confusing situation full of distractions or information.

A figurative expression; noise means irrelevant detail, competing opinions or mental clutter.

DE

In einer verwirrenden Situation voller Ablenkungen das Wichtige erkennen.

Bildlicher Ausdruck: noise steht für unwichtige Details, konkurrierende Meinungen oder geistige Unordnung.

One honest question helped me cut through the noise.

Eine ehrliche Frage half mir, das Wesentliche herauszufiltern.

The summary cuts through the noise and shows the real issue.

Die Zusammenfassung blendet den Lärm aus und zeigt das eigentliche Problem.

13

to delegate*delegieren · eine Aufgabe übertragen*

DEF

To give responsibility for a task to another person who can complete it.

Delegating includes agreeing on the expected result and deadline; it is not simply dumping work on someone.

DE

Einer anderen Person die Verantwortung für eine Aufgabe übertragen.

Dazu gehören ein klares Ergebnis und eine Frist; es bedeutet nicht, Arbeit einfach abzuladen.

She delegated the collection to a colleague who was nearby.

Sie delegierte die Abholung an einen Kollegen in der Nähe.

Good managers delegate clearly instead of controlling every detail.

Gute Führungskräfte delegieren klar, statt jedes Detail zu kontrollieren.

14

to let something go*etwas loslassen*

DEF

To stop holding on to a task, concern or situation and allow it to end.

Often figurative; it can mean consciously releasing an unnecessary responsibility, not carelessly forgetting it.

DE

Nicht länger an einer Aufgabe, Sorge oder Situation festhalten.

Oft bildlich; meint das bewusste Loslassen einer unnötigen Verantwortung.

The task added no value, so I let it go.

Die Aufgabe brachte keinen Nutzen, also ließ ich sie los.

She found it difficult to let the old disagreement go.

Es fiel ihr schwer, den alten Streit loszulassen.

