

Eine Frage – zwei Meinungen

«Kannst du mal kurz...?», diese und ähnliche Fragen höre ich mehrmals täglich. Während meiner Arbeitszeit verbringe ich einen grossen Teil mit dem Erledigen von Miniaufträgen von Kolleginnen und Kollegen. Das erfordert nicht nur enorm viel Zeit, sondern ich hinke dann auch mit meinen Hauptaufgaben hinterher. Wie kann ich nein sagen, ohne die Kollegen vor den Kopf zu stossen?

Andrea, Office Managerin



Petra Rohner

Drehscheibenfunktionen sind prädestiniert für solche Situationen. Seien Sie ehrlich zu Ihren Kolleginnen und Kollegen. Sagen Sie freundlich, aber bestimmt, dass Sie jetzt gerade keine Zeit haben, und bieten Sie einen späteren Zeitpunkt zur Erledigung an. In den meisten Fällen ist es so, dass diese Miniaufträge gar nicht so dringend sind und wenn ja, wird sich jemand anderes finden, der diese erledigt oder die Kollegin wird die Aufgabe selber erledigen.

Wichtig ist, dass Sie auf keinen Fall zurückkriechen und den Auftrag trotzdem sofort erledigen, ausser, er ist wirklich dringend und er gehört in Ihren Verantwortungsbereich. Wenn Sie aus diesem Kreislauf ausbrechen wollen, werden Sie auf Widerstand stossen. Die Kolleginnen und Kollegen sind es sich gewohnt, dass Sie diese unbeliebten Kleinaufträge abgeben können. Falls Sie Rückendeckung brauchen, sprechen Sie vorher mit Ihrem Chef oder Ihrer Chefin, damit Sie auf jeden Fall auf seine bzw. ihre Unterstützung zählen können. Er bzw. sie ist daran interessiert, dass Sie Ihre Hauptaufgaben fristgerecht erledigen und kann Sie allenfalls dabei unterstützen, Prioritäten zu setzen.

Damit Sie nicht bei einer anderen Anstellung wieder in die gleiche Situation kommen, ist es sinnvoll, sich mit den Ursachen des Immer-ja-Sagens auseinanderzusetzen. Um aus diesem Kreislauf ausbrechen zu können, braucht es aus meiner Sicht Fragen mit ehrlichen Antworten: Warum haben Sie zu Beginn ja gesagt? Wann wurde aus dem «Ja, ich übernehme das» eine Selbstverständlichkeit?

Petra Rohner ist Inhaberin der PR Consulting GmbH, Erwachsenenbildnerin und gründete die Stiftung SWONET (Swiss Women Network).



Silke Weinig

Nein zu sagen, egal warum, ist für viele von uns schwer. Mehr noch, für viele ist es unangenehm, Grenzen zu ziehen und sich selbst zu schützen. Erziehung und Sozialisation sowie persönliche Bedürfnisse nach Anschluss, Harmonie und Anerkennung machen es uns oft schwer.

So unangenehm der Moment sein mag, bei einer Absage fahren Sie am besten, wenn Sie ehrlich sind. Denn Ehrlichkeit währt am längsten – sich selbst und anderen gegenüber! Was nützt es, wenn wir vor lauter Rücksichtnahme oder Angst gegen uns handeln? Fragen wir uns lieber, was würde denn schlimmstenfalls passieren? Womöglich ist die Wahrheit gar nicht so schlimm für den anderen, wie wir annehmen. Üben Sie sich darin zu sagen: «Ja, eine Minute habe ich – auch bis zu fünf. Sollten es aber mehr sein, bitte ich dich, einen separaten Termin abzumachen, denn ich habe zu tun / möchte das hier abschliessen etc.»

Neben allen Worst-Case-Szenarien dürfen wir nicht vergessen, dass wir uns mit einem klaren Nein auch Respekt verschaffen. Und, es ist ein Ja zu uns selbst: zu unseren Bedürfnissen und Prioritäten!

Verzichten Sie also auf Ausreden und verzögern Sie keine Entscheidungen. Sagen Sie freundlich und eindeutig nein. Seien Sie sich darüber bewusst, dass Sie nicht zuständig sind für das Frustrationsmanagement des anderen. Nein zu sagen macht Sie nicht zu einem schlechten oder egoistischen Menschen. Unterdrücken Sie auch den inneren Zwang, sich zu rechtfertigen. Wir meinen allzu oft, dass wir anderen eine Erklärung schuldig seien. Meistens ist das aber eher ein Impuls aus Kindertagen. Sie können begründen, warum Sie etwas nicht wollen, aber Sie müssen sich dafür nicht rechtfertigen.

Silke Weinig studierte Wirtschaftsgeografie und Psychologie. Sie ist Trainerin, Coach und Bloggerin für Selbstmanagement.

Haben Sie auch eine Frage?

Schreiben Sie uns: redaktion@missmoneypenny.ch