



**GENTLEMENS
AGREEMENT**

EST. 2024

WWW.GENTLEMENS-AGREEMENT.DE

© 2024

ANLEITUNG: SEASON OF NO - LERNE, NEIN ZU SAGEN UND DEINE ZIELE ZU PRIORISIEREN

UM DEINE TRÄUME UND VISIONEN ZU VERWIRKLICHEN, IST ES ENTSCHEIDEND, ABLENKUNGEN KONSEQUENT AUS DEINEM ALLTAG ZU ELIMINIEREN. GENAU HIER SETZT DIE „SEASON OF NO“ AN. DIESE PHASE ERFORDERT DISZIPLIN UND KONZENTRATION. SIE LEHRT DICH, BEWUSST NEIN ZU SAGEN - ZU ALLEM, WAS DICH NICHT UNMITTELBAR DEINEN ZIELEN NÄHERBRINGT. HIER IST EINE AUSFÜHRLICHE ANLEITUNG, WIE DU DIESE STRATEGIE IN DEINEM ALLTAG ERFOLGREICH UMSETZT:

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: SEASON OF NO – LERNE, NEIN ZU SAGEN UND DEINE ZIELE ZU PRIORISIEREN

ERKENNE, WAS DICH VON DEINEN ZIELEN ABHÄLT

ZIEL: IDENTIFIZIERE AKTIVITÄTEN, EINLADUNGEN ODER AUFGABEN, DIE DICH NICHT DEINEN ZIELEN NÄHERBRINGEN.

• SCHRITTE:

- SETZE DICH IN RUHE HIN UND SCHREIBE EINE LISTE ALLER AKTIVITÄTEN, DIE MOMENTAN TEIL DEINES ALLTAGS SIND – SOWOHL IM BERUFLICHEN ALS AUCH IM PRIVATEN BEREICH.
- GEHE DIE LISTE PUNKT FÜR PUNKT DURCH UND MARKIERE ALLES, WAS DICH NICHT DIREKT ODER INDIREKT DEINEN ZIELEN NÄHERBRINGT.
- ÜBERLEGE, WIE VIEL ZEIT DU AUF DIESE AKTIVITÄTEN VERWENDEST UND OB SIE WIRKLICH NOTWENDIG SIND.

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: SEASON OF NO – LERNE, NEIN ZU SAGEN UND DEINE ZIELE ZU PRIORISIEREN

DEFINIERE KLARE PRIORITÄTEN

ZIEL: KONZENTRIERE DICH AUF DIE AKTIVITÄTEN, DIE DICH AM MEISTEN VORANBRINGEN.

• SCHRITTE:

- FORMULIERE DEINE WICHTIGSTEN ZIELE KLAR UND SPEZIFISCH. (Z. B. BERUFLICHER ERFOLG, KÖRPERLICHE FITNESS, PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG).
- ERSTELLE EINE PRIORITÄTENLISTE: WELCHE AUFGABEN, PROJEKTE ODER VERPFLICHTUNGEN HABEN DEN GRÖSSTEN EINFLUSS AUF DEINE ZIELERREICHUNG?
- FRAGE DICH BEI JEDER NEUEN GELEGENHEIT ODER ANFRAGE: „BRINGT MICH DAS MEINEM ZIEL NÄHER?“ WENN NICHT, SAGE NEIN.

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: SEASON OF NO – LERNE, NEIN ZU SAGEN UND DEINE ZIELE ZU PRIORISIEREN

KOMMUNIZIERE DEIN NEIN KLAR UND SELBSTBEWUSST

ZIEL: ENTWICKLE DIE FÄHIGKEIT, HÖFLICH, ABER BESTIMMT NEIN ZU SAGEN, OHNE SCHULDGEFÜHLE ODER DIE ANGST, ANDERE ZU ENTTÄUSCHEN.

• SCHRITTE:

- ERKLÄRE DEINE ENTSCHEIDUNG NUR, WENN ES UNBEDINGT NOTWENDIG IST. EIN EINFACHES NEIN GENÜGT OFT UND DU BIST NIEMANDEM EINE RECHTFERTIGUNG SCHULDIG.
- NUTZE KLARE UND EINFACHE FORMULIERUNGEN.

• BEISPIELE:

- „DANKE FÜR DAS ANGEBOT, ABER ICH HABE MOMENTAN ANDERE PRIORITÄTEN.“
- „ICH SCHÄTZE DEINE EINLADUNG, ABER ICH KANN HEUTE NICHT.“
- „DAS KLINGT INTERESSANT, ABER DAS PASST MOMENTAN NICHT IN MEINEN ZEITPLAN.“

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: SEASON OF NO – LERNE, NEIN ZU SAGEN UND DEINE ZIELE ZU PRIORISIEREN

BLEIBE STANDHAFT TROTZ ÄUSSEREM DRUCK

ZIEL: LERNE, MIT REAKTIONEN VON AUSSEN UMZUGEHEN, WENN FREUNDE, FAMILIE ODER KOLLEGEN DEIN VERHALTEN NICHT SOFORT VERSTEHEN.

• SCHRITTE:

- AKZEPTIERE, DASS NICHT JEDER DEINE ZIELE ODER PRIORITÄTEN NACHVOLLZIEHEN WIRD. MANCHE WERDEN DICH VIELLEICHT FÜR ARROGANT ODER DISTANZIERT HALTEN.
- SETZE DIR MENTALE SCHEUKLAPPEN AUF UND ERINNERE DICH TÄGLICH DARAN, WARUM DU DICH FÜR DIESE PHASE ENTSCHIEDEN HAST.
- ERKLÄRE DEINEN LIEBSTEN FREUNDLICH, DASS DIESE PHASE TEMPORÄR IST UND DU DICH AKTUELL AUF WICHTIGE PROJEKTE KONZENTRIERST.

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: SEASON OF NO – LERNE, NEIN ZU SAGEN UND DEINE ZIELE ZU PRIORISIEREN

NUTZE DIE GEWONNENE ZEIT UND ENERGIE EFFEKTIV

ZIEL: LENKE DEINE FREIGEWORDENE ENERGIE GEZIELT AUF AKTIVITÄTEN, DIE DICH DEINEN ZIELEN NÄHERBRINGEN.

• SCHRITTE:

- PLANE DEINE TAGE IM VORAUS UND PRIORISIERE DIE WICHTIGSTEN AUFGABEN.
- NUTZE ZEITBLÖCKE FÜR FOKUSSIERTES ARBEITEN UND ELIMINIERE ABLENKUNGEN (Z. B. SCHALTE BENACHRICHTIGUNGEN AUS).
- INTEGRIERE ROUTINEN, DIE DICH MENTAL UND KÖRPERLICH UNTERSTÜTZEN, WIE REGELMÄSSIGES TRAINING, MEDITATION ODER REFLEXION.

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: SEASON OF NO – LERNE, NEIN ZU SAGEN UND DEINE ZIELE ZU PRIORISIEREN

REFLEKTIERE REGELMÄSSIG DEINE FORTSCHRITTE

ZIEL: STELLE SICHER, DASS DEINE „SEASON OF NO“ DICH TATSÄCHLICH VORANBRINGT.

- **SCHRITTE:**

- FÜHRE WÖCHENTLICHE ODER MONATLICHE RÜCKBLICKE DURCH. FRAGE DICH:
 - WAS HABE ICH IN DIESER WOCHE/MONAT ERREICHT?
 - WELCHE ABLENKUNGEN HABE ICH ERFOLGREICH VERMIEDEN?
 - GIBT ES BEREICHE, IN DENEN ICH NOCH KLARER NEIN SAGEN SOLLTE?
- PASSE DEINE STRATEGIE BEI BEDARF AN, UM NOCH EFFEKTIVER ZU WERDEN.

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: SEASON OF NO – LERNE, NEIN ZU SAGEN UND DEINE ZIELE ZU PRIORISIEREN

WICHTIGE HINWEISE!

- **NICHT ALLES ABLEHNEN:**

- ES IST WICHTIG, ZWISCHEN ABLENKUNGEN UND ESSENTIELLEN SOZIALEN ODER FAMILIÄREN VERPFLICHTUNGEN ZU UNTERSCHIEDEN. DIE SEASON OF NO BEDEUTET NICHT, ALLE BEZIEHUNGEN ZU VERNACHLÄSSIGEN, SONDERN VIELMEHR BEWUSST ZU PRIORISIEREN.

- **ERKENNE LANGFRISTIGE VORTEILE:**

- AUCH WENN ES KURZFRISTIG SCHWERFÄLLT, WIRST DU LANGFRISTIG VON DEN POSITIVEN EFFEKTEN DIESER PHASE PROFITIEREN. DEINE ZIELE UND TRÄUME WERDEN REALISIERBARER, UND DU WIRST EIN GRÖSSERES GEFÜHL DER ERFÜLLUNG UND SELBSTWIRKSAMKEIT ERLEBEN.

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



GENTLEMEN'S AGREEMENT

WWW.GENTLEMENS-AGREEMENT.DE
INFO@GENTLEMENS-AGREEMENT.DE

