



Nachfolgender Text stammt von der Transkription eines per Web-Meeting am 19. November 2021 durchgeführten Interviews von ~23 Minuten.

I-Interviewer: Nicolas Ostwald

B-Befragte Person: Bärbel Grade, ca. 50 Jahre alt, Technische Sachbearbeiterin im IT-Support, Kommunalpolitikerin, ab 1.1.2022 Verwaltungschefin der Stadt Eschborn. Zum Zeitpunkt des Interviews smofft die Person mithilfe der Zease SMan Timeline seit einem halben Jahr.

Aus Gründen der Lesbarkeit und Verständlichkeit wurde die 1:1-Transkription des gesprochenen Wortes bearbeitet. Teile des Interviews wurden gekürzt.

Die unten stehende Version wurde vom Interviewten geprüft und freigegeben, sodass der unten stehende Text korrekt und unverfälscht seine/ihre Meinungen und Erfahrungen wiedergibt.

I: So. Wir sind ja heute zusammen, um über das Smoffen zu reden, über Review und Planung von Tagen und Wochen. Du hast Dich ja schon circa ein halbes Jahr daran gewöhnt, eigentlich jeden Tag am Morgen zu smoffen. Also das heißt, Preview des neuen Tages und Review des Vortages zu machen. Wie hat sich das bei dir ausgewirkt? Wie fühlt sich das heute an? Ja, was hat sich verändert?

B: Na ja, also das Smoffen hat einfach meinen Tag besser strukturiert oder hat ihm einfach eine gute Struktur gegeben. Und mir eine Klarheit gegeben über das, was an dem Tag und in der Woche ansteht. Einfach so diese Routine ist es ja letztendlich, eine morgendliche und wöchentliche Routine, um mir ein Bild vom kommenden und vom zurückliegenden Tag zu machen. Und am Ende der Woche von der kommenden Woche und von der zurückliegenden Woche. *Und das hilft ungemein dabei, sich nicht zu verzetteln beziehungsweise den Fokus zu behalten. Und letztendlich mehr aus dem Tag oder aus der Woche herauszuholen, ohne dass ich mich dabei ausbeute, sondern ich habe ja alle Dimensionen im Blick, das heißt Pflicht und Kür beziehungsweise auch mein persönliches Wohlergehen. Und das funktioniert mit dem Smoffen ganz gut. Wenn ich zum Beispiel weiß, dass ich in einer Woche große Aufgaben zu erledigen habe, dann verteile ich die über die Wochenplanung zuerst. Wie wenn du in ein Glas zuerst einmal die großen Steine reinpackst, die sind dann schon mal drin. Und da kommen dann immer nochmal so kleine Kiesel oder auch Sand, so sage ich mal, der kommt dazu. Aber du schaffst trotzdem mehr, weil du dir gleich die Kiesel ins Glas, also die großen Steine ins Glas gepackt hast. Und wenn du dann von den kleinen irgendwas nicht geschafft hast oder wenn man, ja, wenn der Tag durcheinanderkommt, also wenn irgendwelche unvorhergesehenen Ereignisse kommen, hast Du die Klarheit: Was ist wichtig? Was muss ich tun? Oder was kann ich auch verschieben?*



Oder auch die Klarheit, eigentlich habe ich heute etwas Anderes vor, und dann anderen Gegenüber in aller Professionalität zu sagen: „Ich würde mich gerne darum kümmern, passt das an dem Termin XY?“

Das ist einfach sehr hilfreich, also fühlt es sich sehr gut an, so ein Gestalter der eigenen Tage, Wochen zu werden statt zum Getriebenen. Und sich auch immer wieder bewusst zu machen: Hey, was habe ich geschafft? Auch sich ein bisschen auf die Schulter zu klopfen, da habe ich was geschafft, habe ich was gelernt. Das ist einfach letztendlich kein Hexenwerk, aber so einfach wie genial, wenn man so will.

I: Sie setzen ja dazu eigentlich die Formblätter, das 2ease SMan Formblattsystem ein. Wie fühlen Sie sich dabei, wo siehst Du die Vorteile dieser Blätter?

B: Also ich mag das tatsächlich von der Hand in den Kopf und mit dem Bleistift und dem klassischen Papierbuch. *Ich bin sehr digital unterwegs in vielen Bereichen, ich mag kleine elektronische Gadgets, und wenn es eine neue App oder ein elektronisches Spielzeug gibt, dann reizt mich das immer.* Aber hier für diese Aufgabe, mir bewusst zu machen, was ich vorhabe, da finde ich einfach dieses klassische Notizbuch für mich überlegen. Also für mich hätte es keinen Reiz zu sagen: „Ach, da hole ich mir so ein elektronisches Notizbuch.“ Gibt es ja auch, selbst mit Stift und ePaper, also so fühlt es sich an wie ein Notizbuch. Hast einen Stift in der Hand und schreibst auf einen Touchscreen. Nein, ich mag an der Stelle tatsächlich das Old-School-Notizbuch.

Weil es kann ja sein, dass während du dann im Handy in deiner App oder in dem Kalender blätterst, kommt irgendein anderer Reiz, ein elektronischer Reiz rein, weil du eine Pushnachricht bekommst oder was auch immer. Oder du siehst eine Nachricht, die dich ablenkt. Und so bist du einfach diese Zeit auf dein Heft fokussiert und auch diese Wochennotizblöcke oder auch Randnotizen ranzumachen, finde ich hilfreich. Ich bin sonst auch ein Freund von tausend und ein Post-it, auch so das Visualisieren à la Kanban oder so im Raum finde ich hilfreich. Hänge da auch mal was ab, aber oft genug sind ja die Notizen: Wo habe ich denn das noch einmal aufgeschrieben? *Hier hat es einen Platz mit diesem Wochennotizblatt, und das gibt unglaublich viel Sicherheit und Entspannung. Da ist es geparkt, ich weiß, da ist es. Da brauche ich überhaupt nicht drüber nachzudenken, wo es ist.* Da ist die Notiz, und im Wochenreview gucke ich drauf: Ist es abgearbeitet, muss ich es verschieben, rüberpacken? Und ist auch so ein Prozess. Wie notiere ich die Ziele für meine Wochen? *Am Anfang ist man noch sehr in diesem Modus, die To-do-Listen aufzuschreiben, bis man das mal Klick hat. Hier, To-do-Listen, das ist was für die Tage oder für die Randnotizen. Für die Wochenziele ist es ein Bild: Was will ich fertig haben? Und später natürlich auch die Quartals- und Masterplanung ist genau dasselbe. Da machst du dir ein Bild von deiner Zukunft, bist hier, wo du hinwillst. Oder den Meilenstein, den du erreichen möchtest.* Und gerade so der Blick auf den Tag oder die Woche, das ist ja eigentlich unterm Strich der Zeitraum, mit dem wir gut umgehen können. Also wenn wir einen Planungszeitraum haben von einem Quartal oder gerade einem Jahr oder noch länger, dann wird das, je weiter weg das Zieldatum ist, umso vager. Also es ist schon gut und richtig, das zu machen, aber da ist dann wichtig, dass man die für sich auch im



Hirn hat, die bildhaften Ziele. Da würdest du nie eine To-do Liste abspeichern. Das kommt dann an dem Tag, so nach dem Motto: Jetzt muss ich einkaufen oder jetzt muss ich das und jenes machen. Und, wenn sich das Ziel setzt, was ich will, auch noch mit, was weiß ich, 90 Jahren gesund und fit sein. Ja, da muss man sich vorher mal ein paar Ziele setzen, die da heißen: Ernähre dich gesund, baue Bewegung in deinen Zeitplan ein.

I: Eigentlich die perfekte Einleitung in die nächste Frage. Wie hast Du Deine persönliche Planung mit dem 2ease SMan Formblattsystem realisiert?

B: Ich habe sehr vielfältige Aufgaben in verschiedenen Bereichen, und die sind tatsächlich zum Teil sehr unterschiedlich. Also, da ist meine politische Arbeit oder mein ehrenamtliches Engagement, da ist meine bezahlte Arbeit, und gleichzeitig stehe ich auch voll im beruflichen Wechsel. Und das sind ja ganz unterschiedliche Baustellen. Und vor dem Smoffen hatte ich das eigentlich immer tatsächlich ganz gut im Griff und im Kopf eigentlich. So nach dem Motto: Ah, da musst du das und jenes machen. Aber genau dieser Punkt, ah, da musst du noch das und jenes machen, diese innerliche Unruhe. So von wegen: Du musst dran denken, Du musst dran denken. Nein, muss ich nicht, steht in meinem Plan, ich kann mich jetzt einfach entspannt auf das Hier und Jetzt konzentrieren und ich weiß, es kommt, zur richtigen Zeit am richtigen Moment kommt das wieder vor die Augen. Da brauche ich mich nicht künstlich daran zu erinnern. Ich habe es mir ja aufgeschrieben. Und ich habe meine Routine, die dafür sorgt, dass ich da jeden Tag reingucke. Und das entspannt und sorgt auch für das Gefühl: Nein, heute brauche ich nichts dafür zu machen, weil ich habe alles gemacht, was ich heute machen wollte, und dann bin ich jetzt auch frei zu sagen: „Nein, passt“. Und zeitlich ist das auch alles gut eingeplant, weil, wenn man wichtige, zeitkritische Sachen so plant, dass sie irgendwie ein gewisses Puffer, eine gewisse Zeit vor dem Termin fertig sind, dann habe ich ja diesen Puffer auch immer, also werden sie nie wirklich zeitkritisch. Also nie diese Türschlusspanik, jetzt muss ich es abgeben. Oder aber, wenn doch irgendwas kommt, was es verzögert, komme ich auch nicht in Stress, weil ich habe mir ja einen Puffer eingeplant. *Also, ich finde das entspannt.*

I: Wie hast du das 2ease SMan System, das ist ja doch nicht ganz intuitiv, das System mit den Kringeln und mit den Vierecken, wie hast du das gelernt? Und wie hast du es erlebt, wenn ein Mentor dir bei der Planung von den Tagen per Smoffen-Mentoring Plattform beim Doing-on-the-Job aus der Ferne geholfen hat?

B: Also ganz ehrlich, ich meine, so ein Kästchen heißt zeitkritisch, ein Kreis heißt nicht zeitkritisch, das ist jetzt nicht so schwer zu merken. Das sind nur zwei Zustände, an, aus oder so. Das hat ein Momentchen gedauert, aber das war jetzt nicht dramatisch. Man muss erst einmal sich ein bisschen daran gewöhnen, von daher würde ich es nicht unterschreiben, dass es nicht intuitiv ist. Ich finde, es hat eine klare Logik und eine einfache Struktur. Man kann das wirklich gut lernen.



Und das mit dem Smoffen-Mentoring, das empfand ich tatsächlich als großes Geschenk. Am Anfang war es ungewohnt, weil man sich gegenseitig hilft, also auch auf einer gemeinnützigen oder gemeinwohlorientierten oder auch einer vertraulichen und auch auf einer sehr vertraulichen Ebene. Das ist ungewöhnlich. Das erlebt man heute nicht mehr so häufig. Und von daher war es wertvoll oder ist es wertvoll. Und es ist immer ein Angebot und nie ein Zwang und das finde ich okay.

I: Stellt denn dein Umfeld, seitdem du smoffst, eine Veränderung bei dir fest?

B: Nein. Also Bezug? haben mich schon immer als gut organisiert wahrgenommen. Und manchmal gibt es so Fragen. Wie schaffst du das alles, was du machst? Und ich denke dann so: „Ja, ich plane das. Punkt.“ Also das, was ich machen möchte, plane ich und Sachen, die nicht reinpassen, oder wo ich denke oder mir bewusst mache, dass es jetzt nicht wichtig ist oder dass andere Sachen höhere Relevanz für mich haben, die mache ich dann nicht.

I: Okay. Also so, wie ich das interpretiere, warst Du schon immer produktiv. Aber trotzdem stellst du ja einen Vorteil fest beim Smoffen für dich. Wo liegt der?

B: Gerade auf diesem Fokus, mein eigenes Wohlbefinden zu sichern. Weil ich meine, produktive Menschen oder Menschen, die viel tun und viel können, Leistungsträger, machen ja häufig die Erfahrung, Arbeit und Aufgaben und To-dos anzuhäufen. Und sich selber dann auch gerne mal ein bisschen zu überfrachten oder zu übernehmen. Und so dieser Fokus, ich möchte, oder mir ist es wichtig, dass ich auch gesund und leistungsfähig bleibe. Und mir ist auch mein persönliches Umfeld wichtig und die haben einen Wert. Die Menschen, auf die ich mich verlassen kann, die muss ich auch, die brauchen Zeit in meinem Leben. Und nicht nur die Dinge, die ich erledigen muss, sondern eben auch gerade die Menschen. Und das ist eine andere Herangehensweise. *Und auch dieser bewusstere Umgang mit Themen, also mit Aufgaben, mit Menschen und auch sich vorzunehmen, mir und anderen gutzutun. Das ist ein Punkt, der einen letztendlich selber weiterbringt. Und er trägt zu großer Zufriedenheit bei. Und gleichzeitig zu einer hohen Effektivität.*

I: Hast Du sehr schön gesagt mit den Menschen. Ja, dann noch vielleicht kurz zum Smoffbook selber. Wie findest du es, das eigentlich immer zur Hand zu haben und eben deine Gedanken, wenn sie dir gerade im Kopf rumschwirren, gleich aufzuschreiben?

B: Also ich habe mir ein sehr schönes, habe mir ein eigenes Smoffbook oder Ringordner geholt. Er ist auch ein bisschen dicker. Sieht schön aus, und mir ist das egal, dass er dicker ist. Ich habe das dann einfach immer dabei, so einen schönen Filofax in einer Farbe, die mir gefällt. Und das gehört einfach dazu, Punkt. Ist ein Arbeitsmittel, ist Organisationsmittel, darf dann für mich auch gut aussehen. Und sich haptisch gut anfühlen. Und, ja, ist mein Begleiter durch den Tag, und ich gucke da nicht nur morgens rein. Manchmal liegt



das aufgeklappt herum, sodass ich da draufschauen kann. Oder manchmal liegt es zugeklappt, aber es ist eigentlich immer griffbereit. So wie mein Handy, das habe ich auch immer griffbereit. Also meistens (lacht).

I: Wenn du noch einen Punkt hast, den du speziell unterstreichen möchtest oder ansprechen möchtest, kannst du das jetzt gerne machen.

B: Unterstreichen? Also zwei Dinge sind, glaube ich, tatsächlich wichtig und elementar, dass man versteht. *Dass es bei der Planung darum geht, eben gerade dieses Bildhafte sich im Kopf vorzustellen, was steht heute vor, also ein Bild, also wirklich ein Bild vom Tag oder von der Woche. Also den Tag oder die Woche gedanklich vorwegnehmen, sodass es wie eine Straße, ein Weg vor mir liegt. Das hilft dann unglaublich dabei.* Das gibt dem Tag dann auch eine andere Dynamik. Ich weiß dann, was ich bis mittags erledigt haben möchte. Oder was ich heute angehe, was heute wichtig ist. Und habe dann auch eine bessere Möglichkeit, mit Störungen umzugehen oder mit, ja, überraschenden Situationen. Ich kann dann immer noch entscheiden: Okay, ich hatte eigentlich den Plan, aber hier ist ein, ich sag jetzt mal, Mensch in Not, oder da droht etwas ganz furchtbar schiefzugehen. Kurz reflektiert, ist das okay, wenn ich das, was ich eigentlich vorhabe, sage ich mal, heute dann gedanklich erst einmal verschiebe. Dann kommt nachher auch ein X dran. Oder muss ich anders jonglieren? Und das hilft einfach

Ich kann mir vorstellen, dass es auch Menschen gibt, die sagen: „Nein, hören wir auf mit dem Papier, ich will das elektronisch, ich bin so.“ Meinetwegen auch das. Ich *glaube einfach, dieses Bildhafte, also das Vorplanen an sich und sich ein Bild von einem bestimmten Zeitraum zu machen, das sind die persönlichen Game Changer.* Und eben auch das persönliche Wohlbefinden und dieser Aspekt. *Ich gestalte, ich sitze im Fahrersitz und nicht irgendwo am Anhänger und lasse mich durchs Leben schaukeln, sondern ich sitze im Fahrersitz und ich überlege: Okay, wie komme ich da durch? Von daher fand ich aus dem Buch auch diese Bilder mit der Reiseplanung tatsächlich sehr hilfreich. Weil da ist es völlig normal, da sagen Leute: „Ja, klar, wenn ich weiß, es ist Rush Hour oder da ist Berufsverkehr, dann umfahre ich gewisse Sachen.“ Und sich das bewusst zu machen, so, ja, und dann mache ich das hier bei meiner Tages- und Wochenplanung genauso. Das ist genau der richtige Weg.*