



**Nachfolgender Text stammt von der Transkription eines am 16. Dezember 2022 durchgeführten Interviews von ~11 Minuten.**

**I-Interviewer: Nicolas Ostwald**

**B-Befragter: Fabian B., Mitte 30, Produktions- und Einkaufsleiter in einer Elektronikproduktionsfirma. Zum Zeitpunkt des Interviews nutzt die Person seit einem halben Jahr [die 2ease SMan-Systematik](#).**

*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: Sie haben von Mai bis September an einem Doing-better-3B-Kurs teilgenommen. Sie gehen nun jeden Tag und jede Woche systematisch, wohlüberlegter und geplanter an. Was hat das für Sie bewirkt? Wie hat sich das verändert, wie Sie sich fühlen, wie Sie wirken und wie gut Sie bei der Arbeit sind?

B: **Ja, also ich fühle mich eigentlich schon besser.** Vorher, wenn man das nicht gemacht hat, hatte man immer das Gefühl: Oh, hoffentlich vergesse ich nichts. Ja, und deswegen, ja, auch meine Arbeitsweise hat sich dabei geändert. Und, ja, durch dieses System, durch diese Hilfe, die Sie hier bei uns geschult haben, gelehrt haben, **habe ich jetzt eigentlich weniger Angst, dass ich etwas vergesse, ja.**

I: Ab wann ist das für Sie spürbar geworden? Wie lange nach dem Kursstart haben Sie diese Veränderung gespürt?

B: Ja, eigentlich direkt. Klar hatte ich auch schon meine verschiedenen Arbeitsweisen, in denen ich das probiert habe, eigentlich aufzuschreiben, aber da ist nie irgendwie eine Systematik



drin, wie das jetzt ist. **Und, ja, jetzt fühle ich mich eigentlich viel besser damit. Und, ja, das war sofort spürbar.**

I: Wie viele Stunden haben Sie über diese vier Monate investiert, um die Veränderung zum Besseren zu erreichen?

B: Eben, wie gesagt, das ist etwa drei bis fünf Minuten pro Tag. In der Wochenplanung ist es ein bisschen länger, ich würde mal so schätzen, circa **fünf, sechs, sieben Stunden in diesen vier Monaten, ja.**

I: Haben Sie im Tagesgeschäft auch Veränderungen bei Ihren Kollegen und Kolleginnen wahrgenommen, die mit Ihnen den Kurs zusammen gemacht haben?

B: **Ja, man merkt es einfach bei Sitzungen, dass die Leute sich die Sachen, die verschiedenen Sachen notieren.** Und das gibt natürlich dann auch, ja, ein gewisses Vertrauen, dass die Leute dann das auch machen, wenn sie das auch aufschreiben, ja. **Aber ich denke schon, dass sich die Leute wirklich auch besser fühlen, wenn sie ihre Notizen gemacht haben, wenn sie wissen, was sie den ganzen Tag für verschiedene Sachen zu erledigen haben.**

I: Hat sich durch die Veränderung, wie Sie Ihre Tage und Wochen angehen, etwas in der Beziehung zu Ihrem Vorgesetzten geändert?

B: Ich denke, dass er jetzt auch ein bisschen mehr Vertrauen hat, wenn ich die Sachen aufschreibe, damit er auch weiß: Ja, okay, die Sachen werden dann wirklich erledigt. Er muss das sicher nicht noch mal aufschreiben, um wirklich noch mal nachzufragen. **Also ich denke schon, dass das Vertrauen jetzt größer ist.**

I: Der grundlegende erste Schritt für Veränderungen zum Besseren von Doing-better ist es, keinen Tag und keine Woche unüberlegt und ungeplant anzugehen, sondern vor dem Start des Tages erst einige Minuten offline vom Umfeld, vom Bildschirm zu gehen, also zu smoffen,



um in Ruhe zu überlegen, zu reflektieren, zu entscheiden und zu planen. Wie wichtig war dieser Schritt auf einer Skala von eins bis zehn?

B: Ja, ich würde hier jetzt mal wirklich eine Acht, Neun geben. Weil wirklich am Morgen fängt man an/früher hat man eigentlich den Computer hochgefahren, man hat direkt gearbeitet und, ja, hat eigentlich diesen Tag nie überlegt. **Und das ist wirklich eine gute Sache, dass man wirklich abschalten kann, indem man auf den Knopf drückt, smoffen. Und durch das gibt es ein Gefühl: Okay, ich bin noch nicht auf der Arbeit, ich will jetzt zuerst meinen Tag planen.**

I: Wie schätzen Sie den Vorteil heute in der Arbeitswelt generell ein, erst zum Überlegen und Planen offline zu gehen, bevor der Tag losgeht?

B: Ich denke schon, dass dies ein großer Vorteil ist. Definitiv.

I: Warum?

B: Eben, dass man wirklich auch einen strukturierten Tag hat, damit man vielleicht eben, wenn man etwas erledigt hat oder etwas aufgeschrieben hat, das man erledigen will, wenn man das gemacht hat, dass das immer ein gutes Gefühl gibt, genau. Das meine ich eigentlich damit, ja.

I: Wie notwendig empfinden Sie das auf einer Skala von eins bis zehn, dass das heute, ja, dass das heute Leute machen?

B: Ich würde auch hier eine Acht, Neun, geben, ja. Durch das gute Gefühl, das das ihnen gibt, wenn man wirklich den ganzen Tag geplant hat.

I: Ja, wie viele Minuten smoffen Sie am Morgen, ja?

B: Wie gesagt, von drei bis fünf Minuten, circa.



I: Ja, und die Wochenplanung?

B: Die Wochenplanung ist dann ja montags, da würde ich sagen, zwischen acht bis zehn Minuten, ja. Ich probiere wirklich, die ganze Woche durchzuplanen, ja.

I: Sie nutzen in Ihrem Arbeitsalltag das 2ease SMan-System, um sicher nichts Relevantes zu vergessen, sich besser zu erinnern, sich zu steuern, sich zu motivieren und sich zu entscheiden. Sie gehen systematisch Ihren Tag und Ihre Woche erst wohlüberlegt und geplant an. Sie nutzen die 2ease SMan-DIN-A5-Formblätter für persönlichen Review und Planung. Wie schwer war das, sich die 2ease SMan-Systematik anzueignen auf einer Skala von eins bis zehn, und zehn ist ganz einfach?

B: **Okay, ja, dann, ja, neun, zehn, es ist wirklich ganz einfach, ja.**

I: **Und wie schnell geht das zu lernen?**

B: Ja, ich denke, bei mir war es circa so die erste Woche, die ich gemacht habe. Und eigentlich nach dem ersten Mal, als man es falsch gemacht hat. Nach dem zweiten Mal hat man es wirklich nicht mehr falsch gemacht und ist eigentlich sehr einfach, ja. Und also ab der zweiten Woche war das kein Problem mehr.

I: Zwischen den drei Workshops, verteilt über mehrere Wochen, hatte ein Mentor via Web-App Einblick in Ihre täglichen persönlichen Notizen, Reviews und Planungen. Er konnte via Web-Command kommentieren und direkt Rat geben, ohne jemals zu telefonieren oder Kontakt aufzunehmen. Wie haben Sie diese Unterstützung und Begleitung on the Job durch einen Mentor empfunden? #00:07:10-0#

B: **Also von mir aus gesehen, reicht das völlig aus. Dann muss nicht unbedingt eben das Telefon her, um zu sagen, was falsch ist. Man sieht sofort anhand der Feedbacks des Mentors direkt, was man falsch gemacht hat oder was man richtig macht.**



I: Wie wichtig halten Sie es auf einer Skala von eins bis zehn, dass sich auch dauerhaft jemand on the Job wohlwollend um Ihre persönliche Review-Planung kümmert, der nicht Ihr direkter Vorgesetzter oder Kollege ist?

B: Das stimmt, ja. Allgemein es ist wichtig, ja, denn vorher hatte ich das auch gemacht, aber halt in einer anderen Arbeitsweise, nicht so strukturiert wie hier. Und ich finde es allgemein, dass es das Ziel von jedem sein sollte, der jetzt nicht am Band arbeitet, sondern der wirklich auch im Büro sitzt oder eben auch Aufgaben hat, verschiedene Aufgaben, das alles dort erst aufzuschreiben, ja, und den Tag zu planen.

I: Wem würden Sie empfehlen, sich die Zease SMan-Systematik anzueignen?

**B: Eigentlich jedermann, ja. Wenn, wie gesagt, auch nicht unbedingt denen, die wirklich jeden Tag das Gleiche machen/aber die jede Minute immer das Gleiche machen, die am Band arbeiten, dort sehe ich das jetzt weniger, ja, wie sagt man, dass es weniger nötig ist für solche Leute.**

I: Ich werde Ihnen ein paar Aussagen vorlesen. Sie können einfach von eins bis zehn Ihre Meinung äußern und diese dann vielleicht in ein, zwei Sätzen noch begründen. Genau. Würden mehr Menschen ihren Tag erst wohlüberlegt und geplant angehen, gäbe es viel weniger gestresste Menschen bei der Arbeit? Genau.

B: Ja, zehn, eben, ich denke, dass wirklich die Menschen dann bei solchen systematischen Überlegungen viel weniger gestresst sind, weil sie jeden Tag genau wissen, was sie zu bewältigen haben.

I: Würden mehr Menschen ihren Tag erst wohlüberlegt und geplant angehen, wären die Unternehmen **produktiver und schneller**?



B: Acht. Ich denke schon, sie sind produktiver. Eben, es kommt immer wieder eine spontane Sache, die dann natürlich in der Planung dann nicht vorkommt odervielleicht Sachen nicht unbedingt so kommen, wie das geplant worden ist, aber im Grunde genommen, ja, werden die Mitarbeiter sicher produktiver sein und schneller.

I: Durch das allmorgendliche Smoffen mit dem 2ease SMan-System bin ich ruhiger und entspannter geworden?

B: Ja, auch acht, neun, zehn, ja, in dieser Sparte. Eben, **weil ich mich wohlfühle dabei, weiß, was ich zu tun habe, und dabei nichts vergesse.**

I: Durch das allmorgendliche Smoffen mit dem 2ease SMan-System lasse ich mich weniger aus der Ruhe bringen, ich bin resilienter geworden?

B: Das ist so, ja, eben, auch eine Acht, Neun, Zehn. Ich weiß, was ich zu tun habe, und deswegen **lasse ich mich eben auch nicht stressen.**

I: Durch das allmorgendliche Smoffen mit dem 2ease SMan-System bin ich substantziell produktiver geworden?

B: Ja, ob ich wirklich produktiver geworden bin oder nicht, ist schwierig zu sagen. **Ja, das Tool ist für mich eher eben dafür da, dass ich mich wohlfühle, dass ich meine Sachen nicht vergesse, die ich zu tun habe.** Aber ob ich durch das wirklich produktiver bin, ja, kann ich nicht sagen.

I: **Durch das allmorgendliche Smoffen mit dem 2ease SMan-System bin ich zuverlässiger und zielsicherer geworden?**

B: **Genau, das würde ich natürlich sicher unterschreiben mit einer Zehn,** denn da ich jetzt alles aufschreibe, was in einer Sitzung passiert oder was ich vorhabe, denke ich schon, dass ich dadurch auch zuverlässiger geworden bin.