



Nachfolgender Text stammt von der Transkription eines am 16. Dezember 2022 durchgeführten Interviews von ~12 Minuten.

I-Interviewer: Nicolas Ostwald

B-Befragter: Fabian R., Mitte 40, Maschinenführung 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 das verändert, wie Sie sich fühlen, wie Sie wirken und wie gut Sie bei der Arbeit sind?

B: **Also, mir hat es sehr geholfen**, denn bei meinem Job stehe ich sehr viel unter Druck, muss ich sehr flexibel sein und sofort wieder reagieren. Mit diesem System kann ich mir immer alles schön notieren und die Arbeiten besser erledigen. #00:00:40-0#

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

B: **Also eigentlich sofort, weil ich mir vorher selten Notizen gemacht habe** und alles einfach im Kopf hatte, aber eben, wie es so ist: Wenn man so viele Sachen gleichzeitig hat, vergisst man es. #00:01:00-0#



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

B: Ja, eigentlich täglich die circa fünf Minuten, ja, viel mehr brauche ich nicht. Für mich reicht es. Ich finde es so gut. #00:01:17-0#

I: Haben Sie im Tagesgeschäft auch Veränderungen vielleicht bei Ihren Kollegen und Kolleginnen wahrgenommen, die mit Ihnen den Kurs zusammen gemacht haben? Sind die vielleicht zuverlässiger, entspannter, weniger gestresst oder besser im Job geworden?

B: Also absolut. Also, auch wenn wir die Sitzungen haben, alle schreiben die Sachen auf, und dann weiß man: Es wird gemacht. Und wenn es mal nicht gemacht wurde, dann ganz sicher am nächsten Tag, weil man das ja dann wieder sieht, und das bekommen wir alle. Also ich habe schon das Gefühl, dass wir alle einen Schritt weiter sind, was das anbelangt, ja. #00:01:50-0#

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

B: **Er muss meistens nicht mehr nachfragen.** Er weiß jetzt eigentlich auch: Doch, er hat es aufgeschrieben, er macht es, vielleicht nicht heute, aber dann sicher morgen. Ich glaube schon, ja, dass er auch denkt, er ist zuverlässiger. #00:02:16-0#

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

B: Acht. Doch, das hilft mir eigentlich sehr, ja. #00:02:48-0#



I: Wie schätzen Sie den Vorteil heute in der Arbeitswelt generell ein, erst mal zu überlegen und planen, offline zu gehen, bevor der Tag losgeht?

B: Ich denke, das wäre in allen Bereichen wichtig, weil man so auch schon mal viele Probleme und Fehler schon vorher ausmerzen könnte, wenn man gut überlegt an den Tag, an die Arbeit geht, ja. #00:03:13-0#

I: Wie notwendig empfinden Sie das auf einer Skala von eins bis zehn, dass man das heute macht in dieser heutigen Welt?

B: Sieben, wenn nicht noch höher. #00:03:29-0#

I: Sie haben es vorhin kurz schon gesagt. Wie viele Minuten smoffen Sie am Morgen?

B: Ja, früher, ganz am Anfang sicher bei fünf Minuten und jetzt bin ich vielleicht drei, dreieinhalb, aber das kommt auch immer auf die Arbeit an. #00:03:44-0#

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 jeden Tag und jede Woche erst wohlüberlegt und geplant an. Sie nutzen die 2ease SMan-DIN A5-for better für persönliche Review und Planung. Wie schwer war es, sich die 2ease SMan-Systematik anzueignen auf einer Skala von eins bis zehn? Zehn ist sehr einfach.

B: Fünf. Ja ich denke schon. Weil es was ganz Neues ist, und man muss sich wirklich daran gewöhnen.

I: Okay.

B: Und dann ist schnell passiert, dass man so aus dem Rhythmus kommt. Man muss es wirklich jeden Tag machen, man muss sich daran halten. Aber es ist je nach Arbeit nicht so



einfach, weil, wenn wir Schicht arbeiten an den Maschinen, dann kommt man ja extra früher, dass die Maschinen laufen und nicht dass ich smoffe.

I: Dass du planst.

B: Ich probiere es immer mehr und täglich, dieselbe Zeit, und das hilft schon. #00:05:00-0#

I: Gut. Ja. Und die Systematik an und für sich?

B: Nein, ja. Ich denke auch eine Fünf. Wenn man es mal sieht und mit den Beispielen, die ich hatte, hat man es nachher eigentlich schnell gelernt, ja, doch. #00:05:17-0#

I: Okay. Wie schnell denn?

B: Ja, ich denke mal so nach zwei, drei Wochen. #00:05:30-0#

I: Und wie groß war die Zeitinvestition in diesen zwei, drei, bis zwei Wochen, bis Sie das intus hatten?

B: Ja, mit den Schulungen, mit dem Besprechen mit dem Kollegen. Ja, das ist wahrscheinlich das Doppelte, zehn Minuten im Tag. #00:05:50-0#

I: Zwischen den drei Workshops, verteilt über mehrere Wochen, hat ein Mentor in einer Web-App Einblick in Ihre täglichen persönlichen Notizen, Reviews und Planung. Er konnte sie Web-Commandaber kommentieren und direkt Rat geben, ohne jemals zu telefonieren oder sonst irgendwie Kontakt aufzunehmen. Wie haben Sie diese Unterstützung und Begleitung on the Job durch einen Mentor empfunden?

B: Ja, ich fand es gut, auf alle Fälle. In der Anfangszeit macht man noch viele Fehler, und dort kann er einem darauf hinweisen. Bei Sachen, die man vielleicht eher weglassen sollte, oder Sachen, die ich als nicht so wichtig empfunden habe, kann er nachher sagen: Ja, das würde



ich eher bei den wichtigen Sachen lassen und sogar terminieren, und, und, und. Das hat schon geholfen, ja. #00:06:38-0#

I: Wem würden Sie empfehlen, sich die 2ease SMan-Systematik anzueignen?

B: Eigentlich fast allen, die irgendwie etwas organisieren müssen, eben planen, Tag vorausschauen. Aber das ist ja eigentlich, sind ja alle. Das ist sogar zu Hause privat, wenn man Kinder hat. Arbeit, um fünf Uhr das, morgen um zehn Uhr das. Ja, das ist eigentlich für alle wichtig, ja. #00:07:15-0#

I: Gut. Jetzt kommen wie gesagt ein paar Aussagen, wo Sie mit eins bis zehn einfach sagen können, wie Sie das sehen, und vielleicht in ein, zwei Sätzen noch begründen, warum das so ist. Würden mehr Menschen ihren Tag erst wohlüberlegt und geplant angehen, gäbe es viel weniger gestresste Menschen bei der Arbeit.

B: Ja, eine Sieben. Ja eben, ich denke schon, wenn jeder zuerst überlegt statt handelt, könnte man vielen Fehler oder Stress umgehen,. #00:7:55-0#

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

B: Ja, da Sechs, Sieben wieder, ja. Es ist so hart zusammenhängend mit der vorderen Frage, natürlich. Wenn jeder überlegter ist, handelt er nachher auch gezielter, verliert weniger Zeit und ja, sicher, ich denke schon, ja. #00:08:26-0#

I: Durch das allmorgendliche Smoffen mit dem 2ease SMan-System lasse ich mich weniger aus der Ruhe bringen.

B: Sieben. Wenn ich es gezielt mache und jeden Tag mache, dann bin ich ganz sicher ruhiger, ja. Dann weiß ich, ich habe nichts vergessen. Ich bin up to date, es ist alles gut, ja.
#00:08:48-0#



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

B: **Sieben. Ja.** Ich denke schon, weil ich es mir aufschreibe und gezielt etwas erledige und fange es vielleicht nicht an drei verschiedenen Tagen an und höre dann wieder auf. **Weil ich es mir notiert habe, mache ich es dann auch fertig.** #00:09:17-0#

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

B: Auch sechs. Also sicher zuverlässiger. #00:09:31-0#

I: Zielsicherer?

B: Zielsicherer. Ja, ich denke auch, ja. Ja, in jeder Hinsicht eigentlich. Das ist so, ja. Aber wieso? Eben, weil man es einfach notiert hat, und nachher weiß man genau: Heute mache ich das, Schritt für Schritt. #00:09:56-0#

I: Man vergisst es nicht.

B: Auch Termine vergisst man viel weniger.