



Nachfolgender Text stammt von der Transkription eines am 16. Dezember 2022 durchgeführten Interviews von ~14 Minuten.

I-Interviewer: Nicolas Oswald

B-Befragter: Pascal Bättig, Mitte 40, 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 2022 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 Ihr Fühlen verändert, wie hat das Wirken verändert, und wie gut wirken Sie jetzt bei der Arbeit im Vergleich zu vorher?

B: Ja, also am Anfang war es natürlich schon ein Probieren, wie man das aufbaut, dass es einem auch am meisten bringt. Und ich hatte auch vorher schon so ein System für die Pendenzen aufzuschreiben. Aber es ist so. Sie waren natürlich nicht geplant, sie waren nicht einmal erfasst und wo man so sieht, was alles ansteht. Und dann jetzt so mit der Einteilung eigentlich pro Tag oder pro Woche hat das schon geholfen, dort auch zu sehen: Ja, was steht an, und dann schon auch geholfen, etwas die Übersicht zu halten. Und das macht natürlich auch einen positiven Effekt, dass man etwas eben einplant und nicht nur die Arbeit vor sich sieht.

I: Und ab wann ist das so spürbar geworden? **Also wie lange nach dem Kursstart haben Sie diese Veränderung gespürt?**



B: Ja, eigentlich schon relativ früh. Weil diese Pendenzen, die aufgeschrieben wurden, konnte man recht schnell in dieses Tagessystem, in den Wochenplan einbringen, und das hat dann schon recht früh aufgezeigt, dass das etwas bringt.

I: Okay. Also würden Sie sagen, ab Tag eins?

B: Ja, vielleicht nicht gerade ab Tag eins. Man muss sich ja auch das System auch zuerst etwas aneignen, etwas probieren. Ich habe das auch schon bevor dem Kurs schon mal angefangen, mich halt etwas ranzutasten. **Und vielleicht so nach einer Woche hat das schon gefruchtet.**

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

B: Ja, eigentlich schon auch positiv. Weil sie haben ja alle diesen Kurs gemacht. Und man spricht dann, wenn man von den Aufgaben spricht, hat man das im selben, eigentlich im selben SMan-System, und das hat natürlich schon auch einen Einfluss, dass das auch eine Zuverlässigkeit und auch eine Ruhe in den Tag bringt. Ja, da weiß man auch: Die Arbeit, so wie man das besprochen hat, wird dann auch erledigt. Ja, das hat einen positiven Effekt.

I: Hat sich durch die Veränderungen, wie Sie Ihren Tag und Ihre Wochen angehen, etwas in der Beziehung zu Ihrem Vorgesetzten geändert oder verändert?

B: Also, von mir gegenüber meinem Vorgesetzten vielleicht nicht mal so viel. Aber ich denke, vielleicht von ihm gegenüber mir. Er weiß jetzt auch, ich halte mich an das System. Ich smoffe. Und da weiß er auch: Der Tag ist geplant. Ich denke, das hat einen positiven Effekt. gegenseitig dann natürlich.



I: Smoffen am Morgen. Sie haben gesagt, fünf bei zehn Minuten im Schnitt. Der grundlegende erste Schritt für Veränderung zum Besten von Doing-Better ist es, keinen Tag und keine Woche unüberlegt oder 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, zu reflektieren, zu entscheiden und zu planen. Wie wichtig war dieser Schritt auf einer Skala von eins bis zehn?

B: Ja, ich kann es schon als positiven Effekt beurteilen oder bewerten. Ich würde schon sagen es gibt, das **ist eine Acht sicher**, ja. Weil, ja, ich habe wie gesagt vorher, ich meine, ich bin nicht planlos an den Tag, aber ich habe einen Vorteil. Ich habe eine halbe Stunde Arbeitszeit, und dann kann man sich ja schon etwas Gedanken machen. Aber dann sitzt man doch noch hin und bringt das noch zu Papier. Und plant den Tag oder schreibt noch mal alles auf. Und ich denke, der erste Effekt, das Aufschreiben, man sieht, wie sich der Tag noch füllt, ist manchmal vielleicht nicht so motivierend. Aber man geht ja auch zurück und schaut: Was habe ich gemacht? Und das ist dann wieder ein positiver Effekt. Man sieht ja, das hat man alles erledigt, oder was steht noch Positives an? **Und sich darüber Gedanken machen ist sicher gut und hat auch einen positiven Effekt**, dann schlussendlich über das Ganze gesehen.

I: Wie schätzen Sie den Vorteil heute in der Arbeitswelt generell ein? Erst mal zum Überlegen und zum Planen offline zu gehen, bevor der Tag losgeht. Wie wichtig ist das heute?

B: Ja, das ist sehr wichtig eigentlich. Ja. Weil, der Tag beginnt, der Morgen. Und man kommt ins Büro oder wo auch immer man dann arbeitet. Und meistens stehen schon irgendwie, kurz nachdem man angekommen ist, die ersten Anrufe oder Personen im Raum. **Und wenn man sich da zuerst etwas zurücknimmt und eben den Tag plant, ist das sicher sehr hilfreich, ja. Absolut.**

I.: Sie nutzen im Arbeitsalltag das 2ease SMan-Selbstmanagementsystem, um sicher nichts Relevantes zu vergessen, sich besser zu erinnern, sich auszusteuern, 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-Formblätter für persönliche Review und



Planung. Wie schwer war es, sich die Systematik anzueignen auf einer Skala von eins bis zehn, wenn zehn jetzt super einfach und eins, ja, fast unmöglich ist.

B: Nein, eigentlich das System als solches zu verstehen, anzuwenden, fand ich nicht so schwierig. Also zehn ist einfach. Dann eine Acht. Aber dann effektiv die Effizienz, damit es einem auch optimal etwas bringt, braucht das dann schon etwas Zeit und etwas Übung, ja. Es ist auch nicht sehr schwierig, aber ich brauchte etwas Übung.

B: Es ist nicht komplex. Das System ist verständlich und relativ einfach zu erlernen.

I: Und wie schnell geht das? Du hast vorhin schon ein bisschen, bist vorhin schon ein bisschen darauf eingegangen, wie schnell du eine Veränderung gespürt hast. Wie war da die Zeit, bis du dich dran gewöhnt hast?

B: Eigentlich auch recht schnell. Also ich denke, ich war im System selbst vielleicht schon nach einer Woche drin. Und dann kommt eben noch die Phase, in der man das noch etwas optimieren muss. Und vielleicht auch noch etwas anpasst. Und das geht dann vielleicht schon noch mal zwei, drei Wochen. Ja, also es muss schon mal einen Monat brauchen, damit das effizient wirkt, würde ich sagen. Aber damit arbeiten kann man eigentlich schnell. Also innerhalb von einer Woche habe ich das verstanden, ja.

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

B: **Auch eigentlich sehr positiv.** Weil das ist es genau, das gesamte System habe ich relativ schnell verstanden. Aber dann geht es ja um die Optimierung, um die ideale Planung oder Anpassung. Und da hilft natürlich die Unterstützung von einem Mentor, der das auch anschaut und vielleicht sagt: Dort wäre noch etwas, und hast du an das gedacht? Oder man könnte das



auch noch so machen. Und dann eben über die Zeit das noch etwas zu optimieren, und da hilft natürlich jemand, der das begleitet, ja, unterstützt und einem Tipps gibt, ja. Absolut.

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

B: Eigentlich generell jedem. Jedem, der einen Tag etwas planen muss, so sich selbst etwas organisieren muss. Ich würde es eigentlich jedem empfehlen. Denn wenn man kommt und schon vorgegeben ist, diese Produktion, was man machen muss, bringt es vielleicht dann nicht so viel. Da kann man dann vielleicht das auch fürs Privatleben anwenden. Dort noch etwas zu optimieren. Aber sonst eigentlich jedem, der seinen Tag selber planen muss, würde ich das schon empfehlen, sich da mal, das anzuschauen, ja.

I: Jetzt kommen ein paar Aussagen, wo du einfach von eins bis zehn bewerten kannst und vielleicht in ein, zwei Sätzen noch etwas dazu sagen, wenn dir gerade etwas einfällt. **Würden mehr Menschen ihren Tag erst wohlüberlegt und geplant angehen, gäbe es viel weniger gestresste Menschen bei der Arbeit.**

B: Ja, denke ich schon, ja.

I: ein bis zehn. Wie stark stimmst du damit ein?

B: Ja, eigentlich mit zehn, ja. Das ist so, ja.

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

B: Denke ich. Der Effekt, der daraus resultiert, wäre das, ja. Also auch eine Neun. Ja.

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



B: Ja, auch, ja. Würde ich auch eine Acht geben, ja. Genau. Das hat geholfen oder hilft. Sagen wir so.