



Nachfolgender Text stammt von der Transkription eines am 25. Januar 2023 durchgeführten Interviews von ~12 Minuten.

I-Interviewer: Nicolas Ostwald

B-Befragter: Matthias, Mitte 30, Headhunter im IT-Bereich. Zum Zeitpunkt des Interviews nutzt die Person seit 2 Monaten [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: Du hast vor zwei Monaten an einem Doing-Better-3B-Kurs teilgenommen. Du gehst nun jeden Tag und jede Woche systematisch, wohlüberlegter und geplanter an. Was hat das für dich bewirkt?

B: Also zum einen kann ich sicherer sein, dass ich keine Dinge vergesse. Ich kann außerdem Dinge besser nachverfolgen und dadurch besser die Kontrolle über meinen Alltag behalten. Ich teile mir die Tage einfach geplanter ein, überlege besser, wann ich was mache und was ich wirklich machen will, was ich machen sollte. Diese ganzen Dinge, diese ganzen Überlegungen einmal in der Früh am Tag wirklich für mich selbst durchzumachen, hilft mir persönlich einfach, dass es mir besser geht.

I: Und ab wann ist das für dich spürbar geworden? Wie lange nach dem Kursstart hast du die Veränderungen gespürt?

B: Also ehrlicherweise hat es ein bisschen gedauert, bis ich sozusagen das System verinnerlicht habe. Etwa zwei Wochen, bis man so ein bisschen Grundverständnis dafür kriegt. Und dann haben sich die Veränderungen so langsam gezeigt. Ich bin vorher nicht der ungeplanteste Mensch gewesen, ein völliger Chaot (lacht), aber es hat dann ungefähr diesen Zeitraum gehabt und es **hält immer noch an, dass es immer besser wird.**



I: Wie viele Stunden hast du über diese zwei Monate investiert, um die Veränderungen zum Besseren zu erreichen? Also inklusive dieses Workshops?

B: Na ja, täglich in der Früh fünf bis zehn Minuten für das Smoffen. Und einmal in der Woche für die Wochenplanung. Das sind dann 20 bis 30 Minuten, je nachdem wie intensiv die Woche ist. Und halt eben, wie du sagst, die Workshops von Jürgen. Das waren ungefähr drei Stunden, glaube ich, mit dem Wochenplanungsworkshop. Das ist der Zeitaufwand, der dahintersteht.

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 beziehungsweise der Woche erst einige Minuten offline vom Umfeld und von Bildschirmen zu gehen, um in Ruhe zu überlegen, zu reflektieren, zu entscheiden und zu planen. Wie wichtig war dieser Schritt für dich von einer Skala von eins bis zehn?

B: Ich war vorher auch nicht völlig ungeplant. Wie gesagt, aber dieser Grundgedanke, sich wirklich seinen Tag zu überlegen, bevor man ihn angeht, würde ich schon sagen, dass das mindestens sieben von zehn auf der Skala ist.

I: Und so generell in der Arbeitswelt? Wie wichtig findest du das, dass das eigentlich alle Menschen, die arbeiten, machen sollten? Zuerst einmal eben vor der Arbeit zu überlegen, bevor sie anfangen?

B: Also ich empfinde das persönlich als einen sehr wichtigen Schritt. Vor allem im Hinblick darauf, dass wir ja immer mehr Störfaktoren rundherum haben. Und insofern gibt es immer mehr Ablenkung. Es gibt ein Telefon, das läutet, es gibt E-Mails, die reinflattern, es gibt Social Media. Es gibt praktisch unendlich viele Störfaktoren rundherum und sich in diesem ganzen Rauschen darauf zu besinnen: Was will ich heute wirklich machen? Was sind die Dinge, die meinen Tag besser machen? Das ist, glaube ich, ja, fast noch wichtiger, als es nochmal in der heutigen Zeit war. Weil das schnelllebiger wird und die Schnelllebigkeit dazu führt, dass, ja, man durchaus die Herausforderung hat, nicht Passagier zu werden. Und das



Tool gibt dann halt die Möglichkeit, wieder die Kontrolle zu übernehmen und bildlich gesprochen der Pilot zu sein und nicht nur mitgetragen zu werden.

I: Und wie notwendig empfindest du das auf einer Skala von eins bis zehn, dass das eben in der Arbeitswelt jeder machen sollte?

B: Schwer zu sagen, weil es unterschiedliche Jobprofile gibt. Der eine kann es sich mehr erlauben als der andere. Aber wenn man jetzt die Kontrolle über seinen eigenen Tag übernehmen kann, dann würde ich sagen, auf jeden Fall von acht bis zehn.

I: Du hast vorhin schon kurz angetönt. Wie viele Minuten smoffst du am Morgen?

B: Also bei mir liegt es so meistens bei fünf bis zehn Minuten, je nachdem, wofür es irgendwie einen Tag gibt, was ich planen muss. Hängt auch ein bisschen damit zusammen, wie weit die Wochenplanung schon im Vorhinein in der Genauigkeit war, was sich geändert hat. Was ich weitertrage, was Überlegungen sind. Ja, so in der Größenordnung.

I: Und für Wochenreview und Wochenplanung?

B: Da bin ich im Moment bei 20 bis 25 Minuten.

I: Du nutzt in deinem Arbeitsalltag das Zease SMan-System. Ja, wie schwer war es eigentlich, sich die Zease SMan-Systematik anzueignen auf einer Skala von eins bis zehn?

B: Also ich würde sagen, **die Systematik per se ist überhaupt nicht schwierig**. Ich würde sagen, es ist vielmehr so, dass es eine **neue Gewohnheit ist, die man sich aneignet**. Und in die muss man wie bei jeder anderen Gewohnheit einfach hineinwachsen. Das heißt, man wird besser, indem man es täglich macht und indem man es tut. Und es ist nicht so als wie man es, so wie der Jürgen immer sagt, das ist nicht etwas, was davon abhängt, dass man gewisse Dinge unbedingt versteht, sondern jeder kann in das System hineinwachsen. Es ist einfach eine gewisse Eigenheit, die man sich aneignen muss. Und wenn man das getan hat, dann würde ich sagen, ist das nicht schwierig.



I: Zwischen den zwei Workshops, verteilt über 14 Tage, hatte ein Mentor via Webapp Einblick in deine täglichen, persönlichen Notizen, Reviews und Planungen. Er konnte sie via Web kommentieren und direkt Rat geben, ohne jemals zu telefonieren. Wie hast du diese Unterstützung und Begleitung on the Job durch einen Mentor empfunden?

B: Also ich habe es als sehr hilfreich und fördernd empfunden. Vor allem, dass sich der Jürgen quasi persönlich dann auch gemeldet hat und kurz darüber geschaut hat und mir Feedback gegeben hat, wie es so steht und läuft. Ich persönlich habe es als sehr fördernd und sehr toll empfunden, dass man das macht.

I: Für wen macht es denn keinen Sinn, die 2ease SMan-Systematik anzuwenden?

B: Meines Erachtens macht es keinen Sinn, wenn man sozusagen den Tag gerne über sich ergehen lässt und schaut, was kommt. Und wenn man mit einer Einstellung an den Tag herangeht: „Ist eh Wurst. Es passiert schon irgendwas“, dann bringt es nichts.

I: Jetzt kommen zum Schluss noch ein paar Aussagen, bei denen du wieder auf einer Skala von eins bis zehn zustimmen darfst und die du noch kurz in ein bis zwei Sätzen begründen kannst. Würden mehr Menschen ihren Tag erst wohlüberlegt und geplant angehen, gäbe es viel weniger gestresste Menschen bei der Arbeit.

B: Definitiv. Also da würde ich sagen zehn von zehn.

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

B: Also würde ich zu hundert Prozent zustimmen. Ja, ich glaube voll und ganz, dass Unternehmen deutlich produktiver und in sehr vielen Abläufen deutlich schneller wären, wenn



Menschen ihren persönlichen Tag wohlüberlegter und geplanter angehen würden. Also zehn von zehn.

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 noch ein bisschen schwierig, da ist der Zeitraum, glaube ich, auch noch zu kurz. Aber ich glaube fest daran, dass ich dadurch auch resilienter werde, ja. Also sagen wir mal acht von zehn.

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

B: Das definitiv ja. Also, da würde ich sagen, nachdem ich ja gerne zur zehn gehe, acht bis neun (lacht). Wie gesagt, für mich ist eigentlich auch noch der interessanteste Aspekt, der vielleicht am wenigsten hervorgekehrt wird, dass es so was wie ein Selbstmanagement überhaupt nicht gibt. Also ich weiß nicht, wie, also ich kenne kaum jemanden, auch wenn ich jetzt an meine Freunde denke oder an andere Kollegen, die ich mal gehabt habe. Ich kenne kaum jemanden, der sozusagen Selbstmanagement und Zeiteinteilung und Co. auch nur annähernd beigebracht bekommen hätte. Und das ist eigentlich ein Faktor, wenn du dir überlegst: Du arbeitest, aber du kriegst nichts beigebracht, was du priorisierst. Wie du dir die Arbeit einteilst, dann ist das eigentlich ein wesentlicher Aspekt beim Arbeiten, der dir nie beigebracht wird. Insofern ist es schon ein sehr wesentlicher Faktor, ein sehr herausstechender Faktor des Systems, dass es sich erstens einmal sehr selbsterklärend um einen kümmert, und zweitens noch mal, dass man lernt, sich dabei selbst zu organisieren.