



Nachfolgender Text stammt von der Transkription eines am 16. Juli 2023 durchgeführten Interviews von ~17 Minuten.

I-Interviewer: Nicolas Ostwald

B-Befragter: Pascal, -Mitte 30, Technischer Einkäufer 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: Durch Doing-Better-Mentoring wurdest du von März 2022 bis Mai 2022 dazu gebracht, jeden Tag und jede Woche systematisch wohlüberlegter und geplanter anzugehen. Was hat das für dich bewirkt?

B: Für mich als fachfremder und Quereinsteiger war es schon eine Erleichterung im Alltag mich ein bisschen besser zurechtzufinden. Gerade wenn man Quereinsteiger ist, kommen natürlich viel Eindrücke, viele neue Eindrücke auf einen zu. Und wenn man da seinen Tag geplant, organisiert hat, dann ist das schon deutlich einfacher und es geht besser, schneller in den Arbeitsalltag reinzukommen.

I: Wie hat sich verändert, wie du dich fühlst, wie du wirkst und wie gut du bei der Arbeit bist?

B: Wie ich mich fühle, muss ich sagen, hat sich wirklich zum Positiven verändert. Gerade wenn ich mein Tagesreview mache. Was ich gestern erledigt habe. Da geht es einfach darum, Erfolge kurz auch mal zu notieren, wenn irgendwie etwas besonders gut gelaufen war oder ich meine Vorhaben alle erledigen konnte. Das ist schon gut. Auch merke ich natürlich, wenn irgendwo Verbesserungspotenzial noch gibt, weil ich meine Zeit nicht so genutzt habe, wie ich mir das eigentlich vorgestellt hatte.

I: Wie lange nach dem ersten Mentoring, kann man sagen, hast du die Veränderung gespürt?

B: **Das war eigentlich sofort.** Weil dadurch, dass ich meine Aufgaben auch unterteile, was wichtig ist, was nicht so wichtig ist, und durch die Möglichkeit, nochmal mir Notizen zu machen, **war sofort etwas da, wo ich greifbar gemerkt habe, da ist eine Besserung in meinem Arbeitsalltag. Und das hilft mir.** Das war eigentlich direkt.

I: Der grundlegende erste Schritt für Veränderung zum Besseren von Doing-better ist es, keinen Tag und keine Woche unüberlegt, ungeplant anzugehen. Sondern vor dem Start des Tages erst einige Minuten offline von Umfeld und Bildschirm zu gehen, um in Ruhe zu überlegen, zu reflektieren, zu entscheiden und zu planen. Wie viel Minuten Smoff Zeit nimmst du dir am Morgen?



B: Also morgens nehme ich mir fünf Minuten für die Tagesplanung. Und für die Wochenplanung bin ich so bei circa 15 Minuten.

I: Wie wichtig war denn dieser Schritt auf einer Skala von eins bis zehn für dich? Erst mal offline zu gehen, bevor man arbeitet.

B: Ja, man macht sich anders Gedanken. **Wenn man nur mit Outlook arbeitet und seine Termine dort einträgt, macht man sich nicht so viele Gedanken, wie man seinen Tag wirklich effektiv nutzen kann, wie wenn man das wirklich offline macht.** Weil ich denke, das ist bei den meisten Menschen so. Der Tag ist oft nicht vorhersehbar, was passiert. Und gerade dann, wenn man sich wirklich mal bewusst Zeiten einträgt in seiner Tagesplanung, wo man eben solch unvorhersehbare Dinge erledigen kann, dann, ja, funktioniert es deutlich besser, dass man sein Tagwerk auch schafft.

I: Und wie schätzt du den Vorteil heute in der Arbeitswelt generell ein, erst mal zum Überlegen und Planen offline zu gehen, bevor der Tag losgeht?

B: Gut, dadurch, dass wir ja den ganzen Tag dann am Computer sitzen und mit Outlook und im Internet und mit unseren anderen Programmen, sind wir ja schon sehr, sehr abhängig von dem ganzen Internet und Intranet und Medien und Technik. Und gerade da finde ich das gut, weil Papier ist geduldig. Ich kann meine Notizen einfach mal schnell draufschreiben, ich muss nicht irgendwie noch ein Programm öffnen, ich kann immer mal etwas zurückblättern, etwas nachschauen, was war, wenn ich irgendwie noch etwas im Kopf hatte, nochmal mir etwas aufschreiben. Also dahingehend, ich bin da ein großer Fan von Papier, schon immer gewesen und nutze das auch regelmäßig.

I: Du nutzt in deinem Arbeitsalltag die 2ease SMan-Systematik, welche darauf ausgerichtet ist, sicher nichts Relevantes zu vergessen, sich besser zu erinnern, sich besser zu steuern, sich zu motivieren und besser zu entscheiden. Wie schwer war es für dich, die 2ease SMan-Systematik anzueignen, auf einer Skala von eins bis zehn? Zehn ist sehr einfach. Eins ist überhaupt nicht einfach.

B: So, ich würde sagen, so sieben bis acht. Anfangs habe ich mir das ein bisschen selbst so auch mir beibringen müssen. Ja, aber nachdem der Jürgen mir das dann nochmal richtig erklärt hat und gezeigt hat, was auch ein Präfix ist, was ein Postfix ist, wie die ganze Systematik funktioniert, wenn man das verinnerlicht hat, was gar nicht so lange dauert, dann funktioniert es.

I: Ein Mentor hatte via Web App Einblick in deine persönlichen Notizen, Reviews und Planungen. Er konnte diese via Web kommentieren und direkt Rat geben, ohne jemals zu telefonieren. Wie hast du diese Unterstützung und Begleitung und den Job aus der Ferne durch einen Mentor empfunden?

B: Also gerade am Anfang finde ich es wichtig, dass man da begleitet wird. Weil das System ist ungewohnt. Man braucht da schon jemanden, der einen bisschen an der Hand nimmt und zeigt, wie das ganze System funktioniert. Und ich finde es schon sehr wichtig, dass das jemand macht. Es geht ja hierbei auch nicht unbedingt um Kontrolle, ja, sondern es geht hierbei um, wie kann man denjenigen dazu bringen, seinen Tag noch besser zu gestalten, um ein gutes Gefühl zu haben? Und da finde ich ein Mentor schon sehr, sehr wichtig.

I: Wem würdest du es empfehlen, sich die 2ease SMan-Systematik anzueignen?



B: Ich finde, egal ob das ein Student ist, ein Handwerker oder ein Manager, jeder, der jeden Tag irgendwie komplexe Aufgaben lösen muss, ist gut beraten, sich vorher Gedanken zu machen, wie er seinen Tag angeht. Ja.

I: Und für wen macht es dann keinen Sinn?

B: Keinen Sinn. Also ich finde, wenn man seine Zeit effektiver nutzen möchte, mit der Intention schon startet, macht das für jeden Sinn. Im Berufsleben macht es vielleicht keinen Sinn, wenn ich jetzt ein Fließbandarbeiter bin. Ja. Wenn ich wirklich jeden Tag dieselbe Aufgabe habe, denselben Handgriff, wo nichts groß reinkommt, dann vielleicht eher nicht. Aber selbst die können das auch privat nutzen.

I: Gut. Zum Schluss kommen noch einige Aussagen, die du mit eins /, eben mit dieser Skala von eins bis zehn bewerten darfst. Genau. Zehn trifft voll und ganz zu, eins trifft überhaupt nicht zu. Und vielleicht kannst du ja noch irgendetwas in eins bis zwei Sätzen dazu sagen. Würden mehr Menschen ihren Tag erst wohlüberlegt und geplant angehen, gäbe es viel weniger gestresste Menschen bei der Arbeit.

B: Ja, das ist eine neun oder eine zehn, definitiv. **Gerade Stress entsteht meistens dadurch, dass man unorganisiert ist.** Es ist auf jeden Fall, finde ich, etwas ganz Wichtiges. Jeden Tag sich kurz hinzusetzen, zu überlegen, was steht heute an, wie gehe ich es an?

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

B: Ja, auch neun oder zehn. Kann ich genauso unterschreiben. **Wer sich Gedanken macht, ist produktiver.** Ja.

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

B: Gut, ich bin ein Typ, der generell recht ruhig und entspannt ist. Aber ich muss sagen, ja, auch ein Ticken hat es bei mir nochmal Anspannung rausgenommen. Gerade als ich hier begonnen habe und alles fremd war, hat mir das doch Gefühl von Sicherheit vermittelt, mir morgens meine Gedanken zu machen.

I: Durch das allmorgendlich Smoffen mit dem Zease SMan-System bin ich substantiell produktiver geworden.

B: Ja, ich habe jeden Tag wiederkehrende Aufgaben, die ich immer machen muss als Einkäufer, wie zum Beispiel Rechnungskontrolle oder Bestellung. Und da nehme ich mir meine festen Zeitblöcke für die verschiedenen Aufgaben und dann lasse ich mich da auch nicht ablenken von anderen Sachen. Wenn jetzt eine E-Mail reinkommt, dann wird es auch in meinen vorhergesehenen Zeiten erledigt. Und das macht mich schon produktiver. Skala acht.

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

B: Ja, das trägt auch dazu bei, weil ich mir auch Ziele setze, gerade in Verhandlungen zum Beispiel. Das schreibe ich mir auch oft in meinen Kalender (SmoffBook) rein. Und die Ziele, die da drinstehen, die versuche ich dann auch zu erreichen. Ja. Skala sieben, acht.



I: Ja, das wäre es eigentlich auch schon wieder gewesen. Vielen lieben Dank, dass du die Zeit genommen.

B: Gerne.

I: Und wenn du jetzt noch eine Nachricht für die Nachwelt hast, darfst du sie sagen. Und wenn nicht ist auch okay.

B: Also ich kann Smoffen jedem empfehlen, der, ja, viel Stress im Alltag zu bewältigen hat. Ja, der sich Gedanken machen muss, wie er seine Zeit unterbringt. Der Tag hat nun mal nur 24 Stunden, ein Arbeitstag in der Regel nur acht. Und wie man den am geschicktesten angeht, gerade wenn man viele Aufgaben hat, ist dieses System schon sehr gut. Ja.