



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

I-Interviewer: Nicolas Ostwald

B-Befragter: Dragan, Mitte 40, Niederlassungsleiter FFM, Zum Zeitpunkt des Interviews nutzt die Person seit 9 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: In einem 3B-Doing-better-Kurs von November 2022 bis Januar 2023 wurdest du mit der 2ease SMan Systematik dazu gebracht, jeden Tag und jede Woche systematisch wohlüberlegter und geplanter anzugehen. Was hat das für dich bewirkt?

B: Es hat den Arbeitsalltag etwas sicherer gestaltet. Man macht sich morgens Gedanken, bevor die ganze Hektik anfängt, und plant die wichtigsten Aufgaben, um diese nicht aus den Augen zu verlieren.

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

B: **Bei mir war es so, ich war etwas entspannter. Ich wusste, es kann nichts Wichtiges vergessen gehen.** Ich habe die ganzen Termine, die ganzen wichtigen Aufgaben auf dem Schirm. Man ist entspannter.

I: Und ab wann ist es für dich spürbar geworden? Wie lange nach dem Kursstart hast du diese Veränderung gespürt?

B: Das ging relativ schnell. Nach zwei, drei Tagen hat man das System inne. Und dann merkt man schon, dass es vorangeht, dass es etwas bringt.

I: Hat sich durch die Veränderung, wie du die Tage und Wochen angehst, etwas in der Beziehung zu deinen Mitarbeitern verändert?

B: Ja. Ich neige dazu, hin und wieder etwas zu vergessen. Das ist jetzt nicht mehr der Fall. Und haben auch die Kollegen schon bemerkt und haben mich auch darauf angesprochen. Fanden das auch sehr positiv. Also war jetzt bisher alles positiv.

I: Hat sich vielleicht im privaten Umfeld irgendetwas getan, irgendwelche Veränderungen bemerkt worden?

B: **Ich komme ab und zu mal früher nach Hause. Das freut die Ehefrau.** Aber ansonsten jetzt im privaten Umfeld wenig.



I: Okay. Gut. Der grundlegende erste Schritt für Veränderungen und Verbesserungen 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, um in Ruhe zu überlegen, reflektieren und zu entscheiden und zu planen. Wie viele Minuten Smoff-Zeit nimmst du dir am Morgen?

B: Montags etwas länger, da ich die ganze Woche plane. Da liege ich bei, ich sage mal, einer dreiviertel Stunde, 50 Minuten. Ansonsten sind es nicht mehr als vier bis sechs Minuten am Morgen.

I: Wie wichtig schätzt du diesen Schritt auf einer Skala von null bis zehn, eben vor dem Arbeitsbeginn erst mal offline zu gehen und sich zu überlegen?

B: Zehn ist das Wichtigste, nehme ich an. Würde ich sagen, auf jeden Fall mindestens mal eine Neun, eher die Zehn. Man hat sich zwar vorher auch schon Gedanken gemacht über die Arbeit, aber jetzt geschieht es bewusster. Also ich würde auf jeden Fall sagen, neun bis zehn.

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

B: Absolut hoch. Auch eine Zehn. Man hat immer weniger Zeit, immer mehr Aufgaben. Und dann macht es absolut Sinn, sich vorher Gedanken zu machen.

I: Du nutzt in deinem Arbeitsalltag das Zease SMan System, welches 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, sich die Zease SMan Systematik anzueignen? Auf einer Skala eins bis zehn. Zehn ist sehr einfach.

B: Ich würde sagen, acht bis neun. Also ist wirklich relativ easy. Man nutzt ja auch vorher schon einen Kalender, wo man seine Termine eingetragen hat. Jetzt steckt da mehr System dahinter. Man hat Zeichen, die man verwendet, die man dann einträgt hinter den Termin. **Nach zwei, drei Tagen hat man das inne.** Also es geht wirklich relativ schnell.

I: Nach dem initialen Doing-better Change-Workshop hatte sofort ein Mentor via einer Web-App Einblick in deine täglichen persönliche Notizen, Reviews und Planungen. Er konnte deine Planungen via Web kommentieren und direkt Rat geben, ohne jemals zu telefonieren. Wie hast du diese Unterstützung und Begleitung on-the-Job aus der Ferne durch einen Mentor empfunden?

B: Super vorteilhaft. Man hat so ein kurzes Feedback, wo man sich noch verbessern kann oder was man schon sehr gut übernommen hat. Das geht ohne viel Zeitaufwand.

I: Wie wichtig hältst du es auf einer Skala eins bis zehn, dass sich auch dauerhaft jemand on-the-Job wohlwollend um deine persönlichen Reviews und Planungen kümmert, der nicht Ihr direkter oder der nicht dein direkter Vorgesetzter ist? Zehn ist sehr wichtig.

B: Da es bisher ganz gut klappt bei mir und ich das jeden Tag mache, würde ich sagen, vier bis fünf. Wenn man hin und wieder noch mal Kontakt hat mit dem Mentor, der noch mal einem über die Schulter schaut und vielleicht noch Tipps geben kann. Aber vier bis fünf, sage ich mal.

I: Wem würdest du empfehlen, sich die Zease SMan Systematik anzueignen?

B: Eigentlich ist es für jedermann gedacht, ob Führungsposition oder nicht. **Es kann auf jeden Fall jedem weiterhelfen und ihn nach vorne bringen.**



I: Für wen macht es keinen Sinn, die Zease SMan Systematik anzuwenden?

B: Fällt mir spontan niemand ein, oder kein Job oder kein Typ von Mensch. **Es kann bestimmt jedem helfen.**

I: Jetzt kommen noch ein paar Aussagen, zu denen du jeweils auch einfach deine Meinung sagen kannst, und immer auch eine Zahl. Ich sage dann immer eins bis zehn. Und zehn trifft immer voll und ganz zu. Eins trifft überhaupt nicht zu.

B: Okay.

I: Ja. Also Aussage eins. Würden mehr Menschen ihren Tag erst wohlüberlegt und geplant angehen, gäbe es viel weniger gestresste Menschen bei der Arbeit.

B: Zehn. Absolut.

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

B: Auf jeden Fall auch eine Zehn.

I: Warum?

B: Ja, weil noch viel vielleicht aus dem Bauch heraus entschieden wird, ohne dass man vorher mal Gedanken gemacht hat, was für Auswirkungen die Entscheidung hat. Und wenn man sich vorher die paar Minuten Zeit nimmt, werden mit Sicherheit andere, bessere Entscheidungen getroffen.

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

B: Absolut. Weil ich die wichtigsten Sachen im Hinterkopf behalte. Ich habe sie mir notiert, ich habe mir Gedanken gemacht und kann diese Ziele dann auch verfolgen. Zehn.

I: Durch das allmorgendliche Smoffen mit dem Zease SMan System lasse ich mich weniger aus der Ruhe bringen. Ich bin resilienter geworden.

B: Würde ich auch eine Zehn sagen.

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

B: Würde ich auch sagen acht.

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

B: Zehn auf jeden Fall. Ich gehe den Arbeitstag im Geiste durch. Und die Zeit, die ich habe, die begrenzt ist, nutze ich auch dann wirklich für die wichtigen Aufgaben. Auf jeden Fall eine Zehn.