



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

**I-Interviewer: Nicolas Ostwald**

**B-Befragter: Felix, Ende 20, DfMA-Engineer. 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 vom November 22 bis Januar 23 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: Also zunächst mal muss man sagen, dass ich hier bei Herbert auch meinen Berufseinstieg gemacht habe. In den ersten paar Wochen habe ich erst mal alles so kennengelernt habe und dann ging es so langsam los mit den ersten Aufgaben. Und ich habe festgestellt, irgendwie muss ich mich organisieren. War schon am Schauen, ob ich mir irgendeinen Planer kaufe und wie ich meine Termine organisieren kann. Und genau, dann kam auch relativ schnell das mit dem Kurs und da habe ich mir gedacht: "Das ist schon mal genau das Richtige. Es ist vor allem ein System, was bei uns hier viele nutzen." Und das System hat eigentlich genau den richtigen Punkt getroffen. Ich konnte erst mal für mich alles aufschreiben, was ich für Verpflichtungen habe, was ich für laufende Termine habe, für Verbindlichkeiten. Und das hat mir erst mal am Anfang schon eine ganze Menge Druck und Stress rausgenommen und auch die Angst, irgendwas zu vergessen, irgendwas falsch zu machen, weil ich dann in das Buch (SmoffBook) eben alles reinschreiben konnte.

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

B: Also, ich bin effektiver geworden, definitiv, weil ich mir von vornherein eben erst mal Gedanken gemacht habe, was genau möchte ich tun, was möchte ich erreichen und wann möchte ich das tun? Und konnte mich so von vornherein gar nicht in irgendwelchen Sachen verlieren.

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

B: Also nach dem Kursstart Ende November. Es hat ein, zwei Wochen gedauert, bis ich dann wirklich dann drin war und bis das ganze locker von der Hand ging morgens. Und ab da habe ich eigentlich schon direkt eine Entspannung und ein Mehrwert feststellen können. Und das hat sich so von zwei Wochen, bis dann, ich sage mal so, zwei Monate nach dem ersten Kurs immer weiter gesteigert. Bis ich dann, wahrscheinlich noch nicht alles, aber wahrscheinlich dann so von der Tages- und Wochenplanung schon eben den größten Mehrwert mitgenommen habe.



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

B: Also die wesentlichste Veränderung, die ich festgestellt habe, ist, dass man einfach zuverlässiger wird und dass man, wenn man sagt: "Ich komme dann nochmal nächste Woche Mittwoch auf dich zu." Und dann steht man Punkt Mittwoch auch da. Und dann weiß man ganz genau, man muss, wenn jemand anders sagt: "Ich mache das." Dann muss ich da keinen Gedanken mehr dran verschwenden, der kommt wieder auf mich zu und genauso umgekehrt, eben. Genau, dass man sich eben aufeinander verlassen kann. Dass es das Vertrauen ineinander einfach stärkt.

I: Haben Menschen vielleicht auch in deinem privaten Umfeld irgendetwas gemerkt?

**B: Wahrscheinlich, dass ich insgesamt ein bisschen ausgeglichener und konzentrierter bin**, weil das System hilft eben schon sehr gut, dass man auch die Arbeit dann auf der Arbeit lassen kann. Und eben sich nicht Gedanken machen muss, abends oder nachts um eins: "Habe ich irgendwas vergessen, hab ich an irgendwas nicht gedacht." Sondern man weiß ganz genau: "Alle Verbindlichkeiten, die ich habe und alle Ziele, die sind im Blick und werden verfolgt." **Und genau, hilft einfach abzuschalten.**

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 vom Umfeld und vom Bildschirm zu gehen, um in Ruhe zu überlegen, reflektieren, zu entscheiden und zu planen. Wie viele Minuten Smoff-Zeit nimmst du dir am Morgen?

B: Das sind am Morgen eigentlich immer so im Schnitt drei Minuten, manchmal sind es auch zwei, manchmal sind es auch fünf, aber so im Schnitt drei Minuten etwa.

I: Wie viel Zeit brauchst du für so einen Wochenübergang?

B: Das kommt immer drauf an, wie viel die Woche vorher war, aber im Schnitt würde ich auch sagen, 10 bis 15 Minuten.

I: Ja, ja. Gut. Wie schätzt du den Vorteil heute in der Arbeitswelt generell ein, erstmal zum Überlegen und Planen Offline zu gehen, bevor der Tag losgeht?

B: Ist ein großer Vorteil. Heutzutage, man kommt auf die Arbeit, macht in der Regel /. Auch jetzt hier bei Herbert, machen dann einige als erstes mal den Rechner an, dann dauert es eine Minute und dann kommen die ersten E-Mails rein. Und dann schaut man in den Terminkalender rein und wenn man dann nicht aufpasst und gerade wirklich im Stress ist und viel zu tun hat, fängt man halt schon direkt mit der ersten Aufgabe an. Und dann kann es ganz schnell mal passieren, dann ist es Mittag und man stellt fest: "Ups, ich habe da eigentlich was vergessen. Eigentlich gab es was, was Wichtiger war. Eigentlich wollte ich vielleicht bis Ende der Woche was ganz anderes erreicht haben." Und daran, bevor das alles auf einen einprasselt, bevor die E-Mails, die Teamsnachrichten kommen oder man direkt sich ins erste Meeting stürzt, **dann ist das schon immer sehr gut, erstmal morgens als Allererstes den Rechner beiseite zu lassen.**

I: Du nimmst in deinem Arbeitsalltag die Zease 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 Zease SMan-



Systematik anzueignen, auf einer Skala von eins bis zehn? Zehn ist sehr einfach, eins ist überhaupt nicht einfach.

B: Ja, vielleicht eine Sechs oder Sieben, also, es braucht schon ein bisschen Zeit und Umstellung. Bei mir war es der Vorteil, ich habe genau in dem Moment auch nach sowas gesucht, nach irgendeiner Art, sich zu organisieren und war deswegen relativ schnell schon voll bei der Sache. Aber ich kann mir vorstellen, dass, wenn man es nicht anders kennt und sich morgens immer direkt in den **digitalen Dschungel stürzt**. Dass man dann erst mal morgens so die Handbremse zu ziehen und erst mal abzuschalten und erstmal sich aufs Wesentliche zu konzentrieren, dass das schon eine Umstellung ist. #00:07:23-9#

I: Und wie schnell geht denn das? Oder wie lange hat es gedauert, bis du diesen Effekt gespürt hast?

B: Ja, so zwei bis drei Wochen circa und ich würde so sagen. Nach zwei Wochen hatte ich die Routine und dann haben sich die ganzen positiven Effekte vollumfänglich eingestellt.

I.: Nach dem initialen Doing-Better-Change-Workshop hattest du einem Mentor via einer Webapp Einblick in deine täglichen persönlichen Notizen, Reviews und Planungen nehmen lassen. Er konnte diese Planung 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: Also, für mich fand ich, war das sehr wertvoll. Ich hatte nebenbei auch noch einen Kollegen, der sich hier und da so ein bisschen als Mentor versucht. Der hat auch noch mal ein bisschen mehr darüber geschaut, aber dann noch mal jemanden zu haben **außerhalb des Unternehmens, ist schon mal sehr gut gewesen**.

I: Wie wichtig hältst du es auf einer Skala von eins bis zehn, dass sich auch dauerhaft jemand On The Job, wohlwollend um deine persönlichen Reviews und Planungen kümmert, der nicht dein direkter Vorgesetzter ist?

B: Ja, da würde ich sagen, das ist dann eine Zehn, also, das ist schon sehr wichtig, weil es geht dabei ja letzten Endes darum, sich selbst so zu analysieren. Sich selbst Ziele zu setzen und sich dann zu verbessern. Und das macht man dann für sich und das macht man eigentlich nicht für den Vorgesetzten. Und wie gesagt, wenn dann der Vorgesetzte darüber schauen würde, ob man das auch alles richtig macht, dann würde man es vielleicht nicht so aufschreiben. Würde man es vielleicht nicht wahrheitsgemäß aufschreiben, dann wird man vielleicht auch sich in Richtung entwickeln, die man für einen selbst nicht am Besten ist und das ist langfristig nicht gut.

I: Gut, wem würdest du es empfehlen, die Zease SMan-Systematik anzueignen?

B: Grundsätzlich eigentlich Menschen mit einer anspruchsvollen Arbeitsumgebung, die häufig unter Zeitdruck stehen.

I: Für wen macht es denn keinen Sinn, diese Zease SMan-Systematik anzueignen?

B: Also für mich hat es sehr viel Sinn gemacht, weil ich, wie gesagt, noch keine so richtige Arbeitsroutine hatte, frisch in den Arbeitsalltag reingekommen bin. Aber wenn man jetzt jemanden hat, der schon seit vielen Jahren oder Jahrzehnten schon sich seine eigenen Routinen entwickelt hat und damit gut zurechtkommt und damit glücklich ist und effektiv und effizient arbeiten kann, dann gibt es da ja auch eigentlich keinen Grund irgendwie was daran zu ändern. Wenn es keine Probleme gibt.



I: Zum Schluss kommen noch ein paar Aussagen, die du bewerten darfst. Zehn heißt immer, trifft voll und ganz zu und Eins heißt: Trifft überhaupt nicht zu. Aussage Nummer eins: Würden mehr Menschen ihren Tag erst wohlüberlegt und geplant angehen, gäbe es viel weniger gestresste Menschen bei der Arbeit.

B: Ja, definitiv, das kann ich so mit einer Zehn unterschreiben. Man kann stressige Situationen besser bewältigen, effektiver arbeiten und der **Gesamtstress auf der Arbeit** wird einfach reduziert.

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

B: **Ja, kann ich genau wieder mit einer Zehn unterschreiben. Produktivität und Effizienz werden erhöht und so kann man dann auch als Team Projekte und Ziele einfach schneller und besser verfolgen.**

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

B: Ja, also definitiv bin ich ruhiger geworden und entspannter. Weil ja, wie gesagt, in dem steht alles drin und wenn es da nicht drin steht und ich es mir nicht aufgeschrieben habe, dann habe ich mich dazu entschieden, dass es nicht wichtig ist. Und wenn es drin steht, dann besteht keine Möglichkeit, dass ich nicht dran denke.

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

B: Ja, ja, so eine Acht von Zehn vielleicht.

I: Okay, ja, durch das allmorgendliche Smoffen mit dem Zease SMan-System bin ich substantiell produktiver geworden.

B: Ja, definitiv. Also, was ich da besonders daran geschätzt bzw. gelernt habe zu schätzen ist, dass man bei seiner Zielverfolgung nicht nur durch überlegte Zielsetzung, sondern auch dadurch, dass man sich das Ganze dann anschließend wieder im Review anschauen kann und bewerten kann. Dass man sich eigentlich **kontinuierlich weiter verbessern kann** und schauen kann, ob man so, wie man das geplant hat, ob man so auch wirklich dann zum Ziel gekommen ist oder ob es vielleicht eine andere Möglichkeit gegeben hätte, wie man das besser hätte angehen können. Und so kann man sich eigentlich **kontinuierlich immer weiter verbessern**.

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

B: Ja, vielleicht eine Neun von Zehn auf der Skala. Ja, dadurch, dass man die Sachen einfach erstmal nüchtern betrachtet, würde ich sagen, habe ich schon einen klaren Blick bekommen und kann meine Handlung besser auf meine Ziele ausrichten.

I: Wunderbar! Vielen lieben Dank Felix, dass du dir Zeit genommen hast. Ja, wenn du jetzt noch irgendetwas der Nachwelt übergeben möchtest, irgendeine Nachricht, darfst du das jetzt gerne tun oder wenn nicht, dann ist es auch okay.



B: Ja, ich kann eigentlich nur jedem raten: "Versucht es mal, schaut euch das mal an, macht es mal ein, zwei Monate konzentriert oder bis zum zweiten Workshop, die drei Monate. Gib dir eine Chance und wenn es nichts für euch ist, dann lasst es wieder."