



Nachfolgender Text stammt von der Transkription eines am 16. Juli 2023 durchgeführten Interviews von ~15 Minuten.

I-Interviewer: Nicolas Ostwald

B-Befragter: Philipp, Mitte 20, Projektleiter & Qualitätsmanagementbeauftragter.

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: Hallo Philipp. In einem 3B-Kurs vom 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: Das hat für mich bewirkt, eigentlich ganz banal, dass ich entspannter ankomme morgens. Also gerade dieser Weg morgens in die Arbeit rein war immer sehr gesteuert von Gedanken. Was erwartet mich? Was könnte kommen? Was könnte mir negativ aufschlagen? Solche Sachen sind mir durch den Kopf gegangen. Was muss ich unbedingt machen? Was muss heute unbedingt passieren? Und das habe ich gemerkt, dass das mit der Zeit immer weniger wurde und **man einfach viel mit positiveren Gedanken ankommt und gar nicht mehr die Angst davor hat, was könnte kommen**. Weil man ja irgendwie in seinem Plan dann auch drin hat, was kommt. Man ist vorbereitet.

I: Hat sich durch die Veränderung, wie du deine Tage und Wochen angehst, etwas in der Beziehung zu deinen Mitarbeitern geändert, im Vergleich zu deiner früheren Arbeit?

B: Man vergisst weniger den Kollegen gegenüber, gerade so kurze Zurufe. Also das habe ich unbedingt gemerkt. Gerade kurze Zurufe: "Ah, guck mal das und das." Oder: "So ist es." Und das sind Sachen, die hat man sich früher mal irgendwo notiert und dann irgendwann war es weg im schlimmsten Fall, wenn man es notiert hat. Und dadurch, dass man das systematisch weiß: "Ja, ich nehme es entgegen. Ich habe deinen Gedanken und halte den fest." Und dadurch habe ich auch gemerkt, dass man den Kollegen eine andere Verbindlichkeit gegenüberbringt.

I: Haben vielleicht Menschen in deinem privaten Umfeld Veränderungen gemerkt, seitdem du angefangen hast, hier zu arbeiten, Schrägstrich, dieses System angewendet hast?



B: Ja, das habe ich auch vor kurzem bemerkt. **Man hat mir öfters gesagt, dass ich nicht mehr so nachdenklich zu Hause ankomme.** Anscheinend bin ich immer sehr nachdenklich zu Hause angekommen, sehr grübelnd. Und habe sehr viele Themen noch mitgenommen. Was muss ich tun? Was ist noch offen? Was war heute nicht gut? Und dadurch schaffe ich es besser anscheinend, einfach einen Schlussstrich hinter den Tag zu ziehen. Einfach zu sagen: "Ja, das war der Tag. Morgen geht es weiter. Und morgen gucken wir mal. Was war so los? Was steht wieder an?" Und **ich komme einfach entspannter an eben.** Ja.

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

B: Es sind in der Regel eigentlich immer ziemlich genau fünf bis sechs Minuten. Das ist auch sehr interessant, dass es immer wieder auch genau da landet. Also es ist wirklich eine Routine, die immer ähnlich zwischen fünf und sechs Minuten liegt.

I: Okay. Und wie viel Zeit brauchst du so für einen Wochenübergang?

B: Ja, das ist ja abhängig, was so in der Woche passiert ist. Das ist ja auch /. Meine Aufgabengebiete sind sehr gestreut. Aber so 20 bis 25 Minuten.

I: Wie wichtig war dieser Schritt auf einer Skala von eins bis zehn für dich, diese Wochenplanung jetzt neu zu machen?

B: Ich würde schon sagen, das ist eine Acht auf jeden Fall. Einfach aus dem Grund, dass man nicht mehr nur von Tag zu Tag denkt, sondern auch einfach übergeordnet sich Themen festlegt und einfach einen Plan verfolgt. Und sonst probiert man immer nur, den Tag irgendwie zu überstehen und schaut: "Was steht heute an?" Aber so hat man noch mal ein Ziel. Okay, dann weiß ich, was habe ich denn generell noch zu tun? Was habe ich denn für den Donnerstag vor? Kann das alles ein bisschen mehr verteilen.

I: Wie schätzt du den Vorteil heute in der Arbeitswelt generell ein, erst mal zum Überlegen und Planen offline zu gehen, bevor man mit der Arbeit anfängt?

B: Sehr hoch, ich bin prinzipiell überzeugt davon. Einfach aus dem Grund, dass die Störfaktoren da sehr hoch sind. Das ist ja alles sehr dynamisch. Das ist alles sehr hektisch. Und man kennt es ja auch, wenn man dann den PC anschaltet und liest die ersten Mails und denkt sich: "Oh, was ist da schon wieder? Was ist da?" Und dann kommt das. Und dann kriegt man vielleicht noch einen Anruf. Wenn man sich aber wirklich die Zeit nimmt und diese Faktoren erst mal wegnimmt, dann kann man sich auf das Wesentliche konzentrieren. Aber diese Störfaktoren zu eliminieren ist, denke ich, dann schon groß. Weil man ist ja irgendwo heutzutage immer angebunden. Und es gibt immer einen Informationsaustausch. Was auf einer Seite positiv ist, bloß wenn man sich auf etwas konzentrieren möchte, ist das auch manchmal negativ.

I: Wie notwendig empfindest du das auf einer Skala von eins bis zehn?

B: Ja, eine Neun. Ja.



I: Du nutzt in deinem Arbeitsalltag das 2ease 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 für dich, die 2ease SMan Systematik anzueignen? Auf einer Skala von eins bis zehn. Zehn ist sehr einfach. Eins ist überhaupt nicht einfach.

B: Ich würde sagen, wir sind da in einem Bereich von einer Sieben. Da man erst verstehen muss, dass die Systematik durchdacht ist. Also man hinterfragt ja dann erst. Man sagt: "Ja, warum ist es denn so? Warum muss ich es denn so machen?" Und, und, und. Aber wenn man dann in die Routine reinkommt und erkennt, ja klar, das ergibt diesen Sinn, das hat den Sinn, und diese Routine etabliert hat. Weil das ist, denke ich, auch das Wichtigste, ne? Dann funktioniert das Thema auch.

I: Nach dem initialen Doing-better Change-Workshop hattest du sofort einen Mentor via einer Web-App Einblick in deine täglichen persönlichen Notizen, Reviews und Planung machen lassen. Er konnte diese 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: Es war am Anfang ungewohnt. Und auch die Transparenz kann man auch am Anfang falsch verstehen und falsch wahrnehmen. Aber wenn man dann das Ganze sieht und den Mehrwert daraus. Und mir hat es sehr viel geholfen, alleine aus dem Grund zu verstehen auch, wie schätze ich mich ein, wie ist meine Wahrnehmung. Ich habe mich dann quasi im Review teilweise schlecht bewertet und gesagt: "Was habe ich denn da getan? Wieso? Weshalb? Warum?" Mal einfach mal einen Rat zu kriegen und einfach zu sagen: "Nee, pass doch auf. Wie ist es gelaufen? Es war doch eigentlich ganz okay." Ne? Und auch einfach ein anderes Selbstwertgefühl dadurch zu kriegen. Und diese Hilfestellung von jemandem Außenstehenden zu bekommen, der einen unterstützt, strukturiert voranzukommen. Das hat mir sehr geholfen.

I: Wie wichtig hältst du es, auch auf einer Skala von eins bis zehn, dass sich dauerhaft jemand on-the-Job wohlwollend um deine persönlichen Review und Planungen kümmert, der nicht eben, wie du gesagt hast, der direkte Vorgesetzte oder Kollege ist? Zehn ist sehr wichtig. Eins ist überhaupt nicht wichtig.

B: Ich würde sagen, eine Acht.

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

B: Allen Personen, die sehr viel zu steuern haben, sehr viel überwachen müssen, Themen, die nicht schnell abgearbeitet sind. Also gerade da, wo man hinten dranbleiben muss, da würde ich es auf jeden Fall empfehlen.

I: Für wen macht es keinen Sinn, sich die 2ease SMan Systematik anzueignen?

B: Also beruflich gesehen wahrscheinlich für Menschen, die kurzlebige Themen haben, die schnell abgearbeitet sind. Wo keine große Nachverfolgung stattfinden muss. Sondern wo das, was quasi reinkommt, abgearbeitet wird. Da denke ich auch, da ist der Mehrwert nicht so groß. Außer man verfolgt halt private Ziele und möchte sich da weiterentwickeln.

I: Gut. Zum Schluss kommen noch Aussagen, die du bewerten darfst. Von zehn, trifft voll und ganz zu, bis zu eins, trifft überhaupt nicht zu. Und vielleicht kannst noch kurz begründen in ein



bis zwei Sätzen. Aussage eins. Würden mehr Menschen ihren Tag erst wohlüberlegt und geplant angehen, gäbe es viel weniger gestresste Menschen bei der Arbeit.

B: Ja, das trifft zu. Einfach alleine aus dem Grund, weil viele Kombinationen von verschiedenen Persönlichkeiten verschiedene Prioritäten verfolgen und verschiedene Themen auf dem Schirm haben und einfach Sachen durchrutschen. Und das dann quasi wie eine Kettenreaktion dann bei dem Nächsten wieder Ärger und Frust auslöst. Und das ist dann, glaube ich, auch wenn man in einem Team transparent seine Themen auf dem Schirm hat, hilft es, denke ich, auch da stark bei.

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

B: Ja, das würde ich auch mit einer Acht bewerten. Das trifft auf jeden Fall zu. Weil ich denke, dass sehr viel Performance und sehr viel Leistung in, sage ich jetzt mal, Feuerwehrspielen quasi aufgebracht werden muss. Dass einfach dann Sachen, die hätten anders geregelt werden können oder falsche Ansätze, die verfolgt wurden, quasi da die Effizienz oder die Kapazität rauben.

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

B: Das auf jeden Fall. Das würde ich mit einer Zehn bewerten. Da ich von Natur aus ein Mensch bin, der sich selbst gerne Stress macht. Und auch gerade diese Phasen mit dem Review mir stark geholfen haben. Da ich immer nur das gesehen habe quasi: Was steht noch an? Was könnte noch kommen? Was ist problematisch? Aber selten den Blick, auch wirklich auch privat nie den Blick darauf geworfen habe: Was habe ich erreicht? Was ist gut gelaufen? Was war nennenswert? Und man hat immer nur in diesen Blick in die eine Richtung halt.

I: Durch das allmorgendliche Smoffen mit dem 2ease SMan System lasse ich mich weniger aus der Ruhe bringen. Ich bin resilienter geworden.

B: Ja. Das trifft auch zu, mit einer Neun.

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

B: Ja. Das trifft zu. Das ist eine Acht.