Für mehr Freude & Erfolg im Arbeitsleben

2ease® SMan

Selbstmanagement-System

YouTube

Diese animierte Präsentation von 15 Folien als 18 Minuten
Screencast von Jürgen Lauber

Besser werden im Selbstmanagement

Im Prinzip ganz einfach. Im Tun höchst anspruchsvoll. Allein und ohne Systematik praktisch unmöglich.

WIKIPEDIA
Die freie Enzyklopädie

Selbstmanagement

Zum Selbstmanagement gehören unter anderem folgende Fähigkeiten:[8]

1. selbständig sinnvolle und authentische Ziele zu setzen,
2. einen Plan und eine Strategie für die effiziente Umsetzung der Ziele zu erarbeiten,
3. diesen Plan konsequent umzusetzen und
4. regelmäßige Fortschritts- und Ergebniskontrollen durchzuführen und
5. daraus Maßnahmen zur Effizienzsteigerung abzuleiten (lernen).

Nach Stephen Covey lassen sich vier Generationen des Selbstmanagements unterscheiden.[9]

Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstmanagement

Was brauchen Sie, um im Selbstmanagement besser werden?

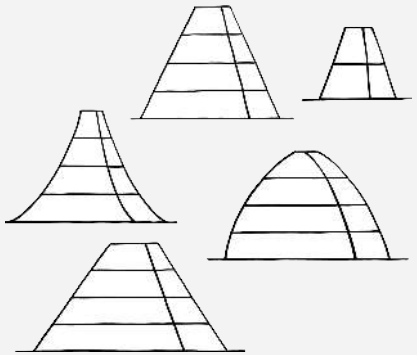
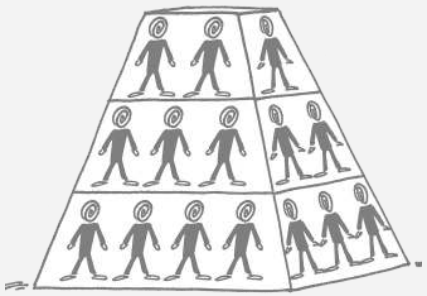
Um im Selbstmanagement besser zu werden, sind die Fähigkeiten zu verbessern, die das Selbstmanagement gemäß der Wikipedia-Definition ausmachen. Das bedeutet:
Besser werden im Setzen von sinnvollen und authentischen Zielen und besser werden beim Erarbeiten von Plänen und Strategien. Das Selbstmanagement verlangt nach mehr Konsequenz in der praktischen Umsetzung von Plänen und fordert mehr Disziplin, um regelmäßige Fortschrittskontrollen durchzuführen und daraus wieder Korrekturmaßnahmen abzuleiten.

Das alles ist bei der Umsetzung im Kontext des realen Arbeitslebens recht anspruchsvoll. Jedoch reichen ernsthafte Vorsätze und guter Wille nicht aus, um im Selbstmanagement besser zu werden. 2ease SMan bietet auch Ihnen bewährte Hilfsmittel, Anleitungen und systematische Unterstützung. Das Selbstmanagementsystem SMan erleichtert (to ease) es jedem Anwender, besser im Selbstmanagement zu werden, egal in welchem Alter, an welcher Arbeitsstelle oder in welchem Beruf.

Im Selbstmanagement systematisch besser werden

Bewährtes, universelle Selbstmanagement-System | Community

2ease®SMan

Für alle **Unternehmensarten**	Für alle **Hierarchieebenen**	Für alle **Altersgruppen**	Für alle **Zieldimensionen**
			• **Sicherheit und Freude bei der Arbeit** • **Persönliche Entwicklung und Fähigkeiten** • **Beruflicher und finanzieller Erfolg**

Der sichere Weg zum besseren Selbstmanagement

Der Weg zum besseren Selbstmanagement mit 2ease ist sicher und bewährt.
Sie erhalten die nötige Anleitung, Hilfsmittel und auf Wunsch auch die Begleitung, um Ihr Ziel zu erreichen.

Beim Thema Selbstmanagement werden viele andere Wege angepriesen, die scheinbar schneller, kürzer und bequemer sind. Ersparen Sie sich Sackgassen und schlagen Sie sofort den 2ease SMan-Weg ein.

Begeisterndes Selbstmanagement Vorbild und Lehrmeister an Ihrer Seite
Jürgen Lauber

2ease®SMan

Der gute, sichere Weg zum besseren Selbstmanagement

Das Prägende des SMan Selbstmanagement-Systems

1. Ideelle Grundlagen

- **Vorhandenes besser nutzen**
- **Unnützes und Belastendes weglassen**
- **Den Arbeitsalltag bewusster, positiver erleben**

- **Standards verfolgen**
- **Auf einen Blick Planung und Fortschritte in Bildern erfassen**

2ease®SMan

Weniger Tools und Technik ist mehr. Einfachheit ist Trumpf.

Das Prägende des SMan Selbstmanagement-Systems

2. Drei Besonderheiten

Die Optimierung bzw. Maximierung von Fortschritten ist wichtiger als zeitgenaue Realisierung der Planung

Im Kontext der heutigen Arbeitswelt mit stark kooperativer und vernetzter (Denk-)Arbeit existieren recht hohe Abhängigkeiten und Unwägbarkeiten. Dadurch wird eine rigide Planung der Arbeit vermehrt zur Quelle von Frust und Demotivation. Es bedarf deshalb einer agilen Planung der Arbeit, und der Fokus muss auf den erreichten Fortschritten liegen.

Was erreicht bzw. an Werten geschaffen wurde, ist viel wichtiger als die zeitgenaue Realisierung der Planung.

Jeder Tag und jede Woche ist ein Projekt – mit Projektplanung, Projektblatt und Projektreview

Das ureigenste Merkmal eines Projekts besteht im Vorhandensein von Projektanfang und Projektende. Bei Arbeitstagen und -wochen sind sie selbstverständlich vorhanden. **Jedes Projekt braucht ein Ziel.**

Bei SMan besteht das Ziel darin, die vorgegebene Zeit mit den jeweils vorhandenen Möglichkeiten und Mitteln am geschicktesten mit Inhalten (z. B. Meilensteinen, Etappenzielen, Ereignissen und Fortschritten) zu füllen.

Bei den täglichen Projektreviews lautet die Schlüsselfrage nicht: „Habe ich alles wie geplant erledigt?“, sondern: **„Habe ich die verfügbare Zeit und Ressourcen optimal in meinem Sinne genutzt?“**

Nichts Relevantes geht verloren. Wichtiges wird sicher nicht vergessen

Das 2ease SMan-System ist darauf ausgelegt, dass keine relevanten Gedanken verloren gehen und nichts Wichtiges vergessen wird.

Dieser Effekt tritt dann ein, wenn das System vollumfänglich umgesetzt wird. Wenn nur Teile daraus genutzt werden und von den 2ease-Standards abgewichen wird, verringert sich der Nutzwert.

2ease®SMan

Das SMan Logo: Tage und Wochen geschickt mit wertvollen Arbeitsinhalte befüllen.

Selbstmanagement als mentale Geschicklichkeitsaufgabe

Die vorhandene begrenzte Zeit (Tage/Wochen) mit möglichst viel nützlichen Inhalten füllen und dabei nichts Wesentliches vergessen.

Das SMan-Symbol knüpft an die Befüllungsübung bei SMan-Selbstmanagement-Workshops an. Die Unterschiede zwischen Füllungsgrad und Inhalt sind frappierend.

2ease®SMan

2ease SMan-Symbol

2ease®SMan System-Standards: Zeit und Gedanken festhalten

Die nachfolgenden Standards haben sich aus jahrelanger Praxis entwickelt und sich in verschiedensten Unternehmen und Ländern bewährt. Jeder Anwender kann damit im Selbstmanagement besser werden.

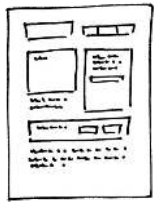
Durch besseres Selbstmanagement mit 2ease SMan entstehen keine relevanten Zusatzkosten und keine Zusatzkomplexität durch IT-/Softwaretools. Jeder kann es sich leisten, im Selbstmanagement besser zu werden. Das ist keine Frage des Geldes. Weder zeitlich noch finanziell soll eine Zusatzbelastung entstehen.

Was schon vorhanden und gut beherrscht wird, wird besser genutzt, das heißt Stift und Papier. Mit Papier als Medien fallen keine Datenbestände sehr persönlicher Natur über Verhaltens- und Denkmuster an. So können Daten weder in falsche Hände kommen, noch je missbraucht werden.

1.

Das Standardtool zum Festhalten und Weiterentwickeln von Gedanken ist der Druckbleistift.

2.



Das Standardmedium zum Festhalten und Weiterentwickeln von Gedanken ist das Papier.
2ease SMan Standard Formblätter sind die Hilfsmittel für die Selbstmanagement Planung/Review. Sie helfen, Gedanken zu ordnen und den Gedankenfluss zu lenken.

3.

2ease SMan-Standard Konventionen wie Inhalte von Planung und Review einfach dokumentieren sowie visualisieren

4.

Selbstmanagementzeit festhalten
Selbstmanagementzeiten werden erfasst, visualisiert und bewertet. Durch 2ease Smoff-Time-Web-/IT Services erfolgt dies weitgehend automatisch.

Die drei Teilsysteme des SMan Selbstmanagement-Systems

DIe drei Teilsysteme von 2ease SMan sind organisch aus der operativen Unternehmenspraxis entstanden. Sie setzen sich zusammen aus:

- ★ SMan Master-Plan (MP)
- ★ SMan Wochen-Projektplan (WP)
- ★ SMan Tages-Projektplan (TP)

DIe Anwender können jedes Teilsystem auch für sich allein nutzen, um besser im Selbstmanagement zu werden.

Aber in der Kombination ist die Wirkung stärker, und die Anwendungen machen mehr Spaß.

5-10 Minuten für Tagesplan

Initialisierung neuer Arbeitstag

10-20 Minuten für Wochenplan

Initialisierung neuer Arbeitswoche

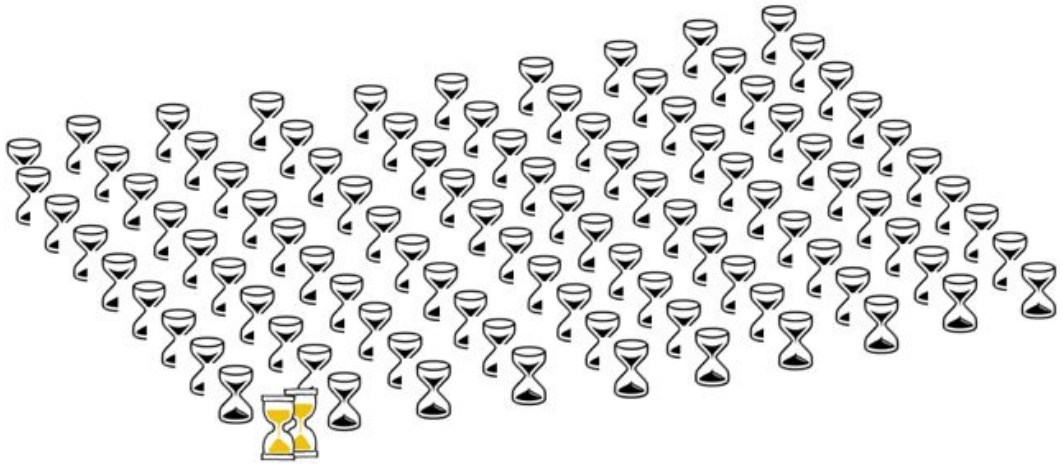
1-2 Stunden für Masterplan

Update zwei- bis sechs-mal pro Jahr.

0.5 - 1.5 % der Arbeitszeit reichen für vorbildliches Selbstmanagement mit 2ease SMan System.

0.5% - Ohne Führungs-/Managementverantwortung

1.5 % - Mit Management - / Personalverantwortung



SMan Master-Planung (MP)

Überarbeitung 2- bis 6-mal Jahr - Werden Sie sich darüber klar, was Ihre kurz-, mittel- und langfristigen Ziele sind, und halten Sie diese fest. Persönlicher Review der vergangenen Zeit.

Sie erhalten eine komplette Übersicht und Strukturierung von Chancen, Ideen, Vorhaben, Aufgaben, Plänen, Beziehungen, Assets und Ressourcen.

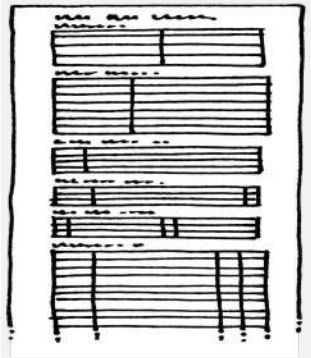
Möglicher Input

- **Private Ziele und Interessen**
- **Stellenziele, Jahresziele und Bonusziele**
- **Abteilungs- und Unternehmensplanung**
- **Gedanken aus dem operativen Arbeitsleben**
  - Neue Erfahrungen, Vorhaben, Kontakte, Chancen, Risiken, Optionen, Erkenntnisse Ideen...

Der Zeitaufwand für das SMan Masterplan

- **90–180** Minuten zum Etablieren einer Startversion
- **60–120** Minuten für eine Komplettüberarbeitung

Output



DIN A4 Format

Masterplan (MP)

Das komplette Dokument mit dem Review-Teil umfasst 2 bis 3 Seiten.
Es wird am Computer erstellt und bis zur nächsten kompletten Überarbeitung nicht mehr geändert.

Die Masterplanblätter dienen auch als Sammelstelle für neue Gedanken aus dem operativen Arbeitsleben. Diese werden mit einem Stift auf dem Rand/der Rückseite notiert.

Projektion des operativen Arbeitsleben

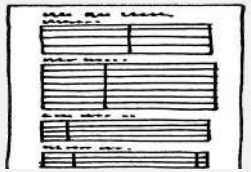
SMan Wochenprojekt-Planung (WP)

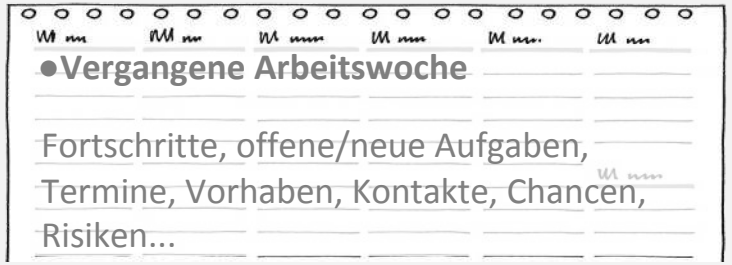
Jede Woche wird als neues Projekt betrachtet. Dieses Projekt im Sinne des Selbstmanagements wird auf einem Wochenprojektblatt im DIN-A5-Format dokumentiert und visualisiert. Das Erstellen des neuen Projektplans basiert auf dem Review der Vorwoche und dem Abschluss des vorhergehenden Wochenprojektblatts. Lediglich beim Wochenübergang wird der Selbstmanagement-Masterplan konsultiert.

Input

- **Review Projektblatt der Vorwoche**

- **Aktueller Masterplan (MP)**

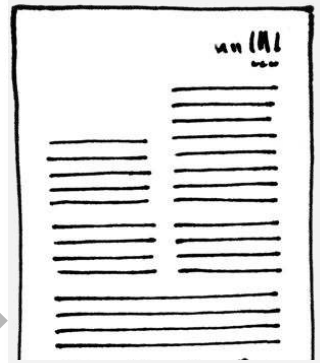




Der Zeitaufwand für das Selbstmanagement am Wochen-Übergang beträgt **10 - 20 Minuten**

Wochenübergang

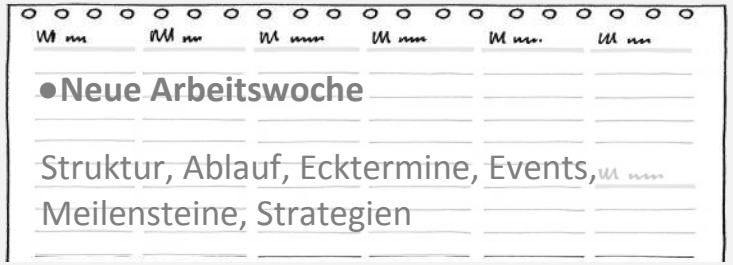
Output



DIN A5 Format

Projektblatt neue Woche

Projektplan für neue Woche, Ressourcen-verteilung, Etappenziele, Themen und Aufgaben-schwerpunkte neben dem reaktiven operativen Tagesgeschäft.



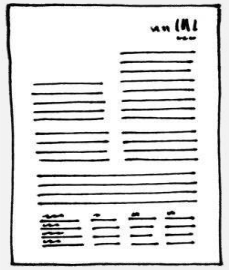
SMan Tagesprojekt-Planung (TP)

Jede Arbeitstag wird als neues Projekt behandelt. Dieses Selbstmanagementprojekt wird auf einem Tagesprojektblatt im DIN-A5-Format dokumentiert und visualisiert.

Das Erstellen des neuen Projektplans basiert auf dem Review des Vortages und der Konsultation des aktuellen SMan-Wochenplans.

Input

- **Review Projektblatt aktuelle Woche**

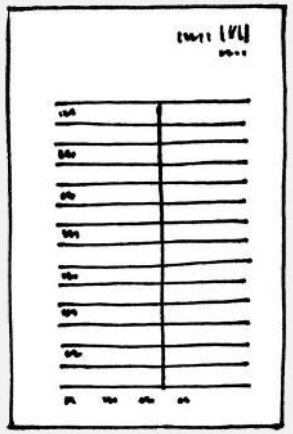


- **Review & Abschluss Projektblatt des Vortags** Fortschritte, unerledigte/neue Aufgaben, Termine...

Der Zeitaufwand für das Selbstmanagement am Tagesübergang beträgt **5 - 10 Minuten**

Tagesbeginn

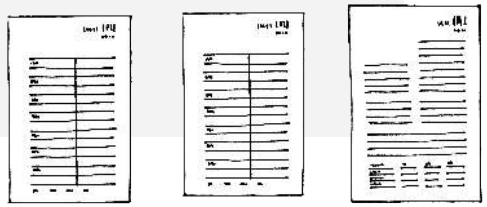
Output



DIN A5 Format

SMan-Projektblatt neuer Tag

Projektplan für den kommenden Tag:
Die am Tagesablauf orientierte Planung steht in der linken Spalte.

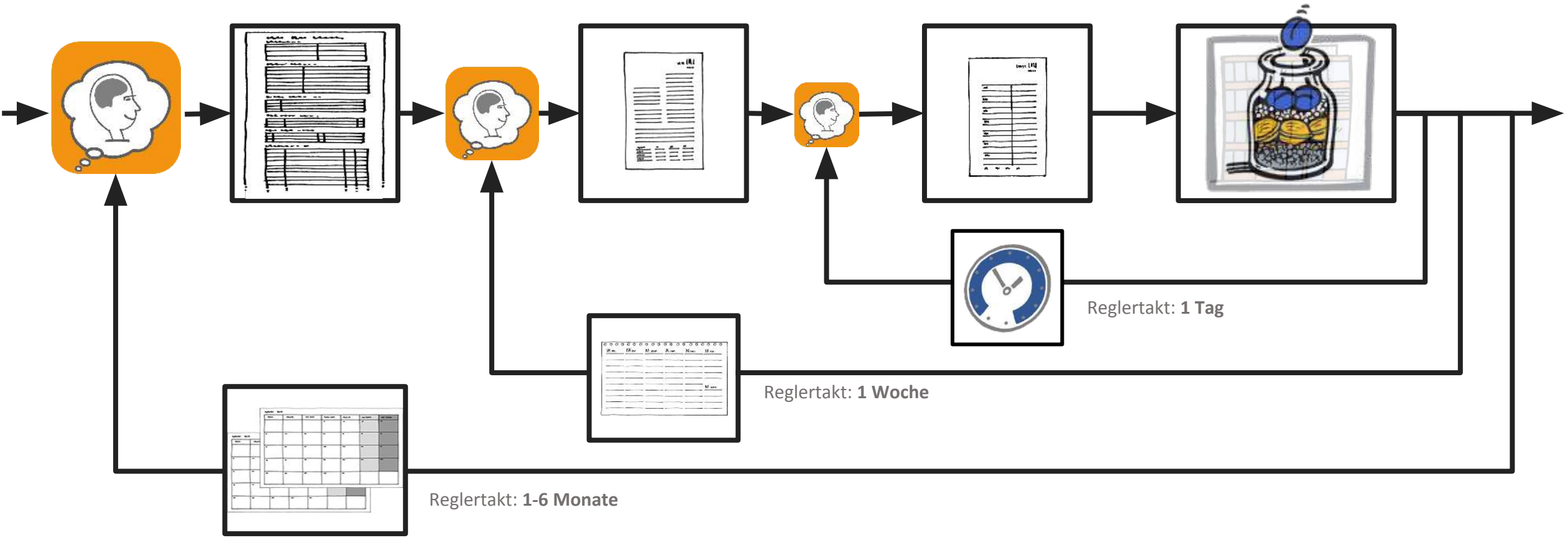


SMan Projektblätter Folgetage & Folgewoche

Gesamtbild von 2ease SMan als Selbststeuer- und Selbstregelungssystem

Unsere Systematik, um Arbeitswochen und tage bestmöglich mit Wertvollem zu füllen. **Für mehr Freude und Erfolg im Arbeitsleben.**

Reagiert dynamisch auf Ihr Umfeld und ist gleichzeitig sehr beharrlich in der Umsetzung.



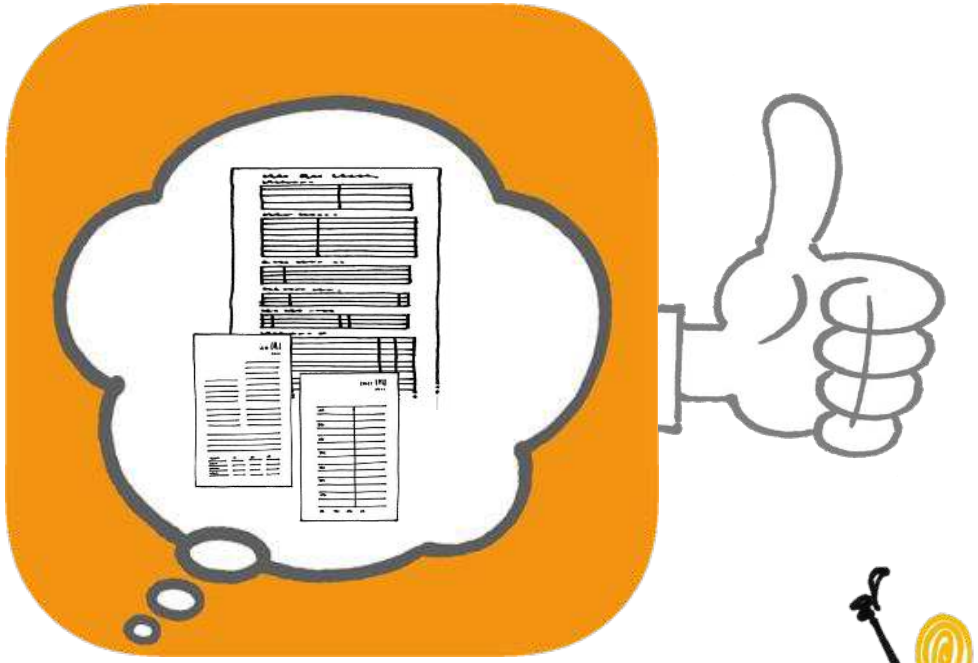
SMan-Selbstmanagementsystem bringt „Peace of Mind“ – das fühlt sich gut an

Mit SMan ist der Kopf klar. Die Gedanken und Arbeit sind wohlstrukturiert, und Relevantes geht nicht verloren.

Sie haben jederzeit einen Überblick über alle Belange des aktuellen Arbeitslebens samt einer Projektion für die Zukunft.

- ★ **SMan-Master-, Wochen- und Tagesprojektblätter bilden Ihre persönliche berufliche Gedankenwelt ab.**
- ★ **Das Medium Papier sichert zu 100 % die Kontrolle der Privatsphäre, Einfachheit und Kontinuität.**
- ★ **Sie haben eine gesicherte Übersicht über alles, was für Sie relevant ist oder relevant werden kann.**

Sie haben alle relevanten Vorhaben – Ideen, Optionen, Themen, Chancen und Risiken, Beziehungen, Entwicklungen und Projekte – im Griff. **Sie vergessen nichts Wichtiges**.

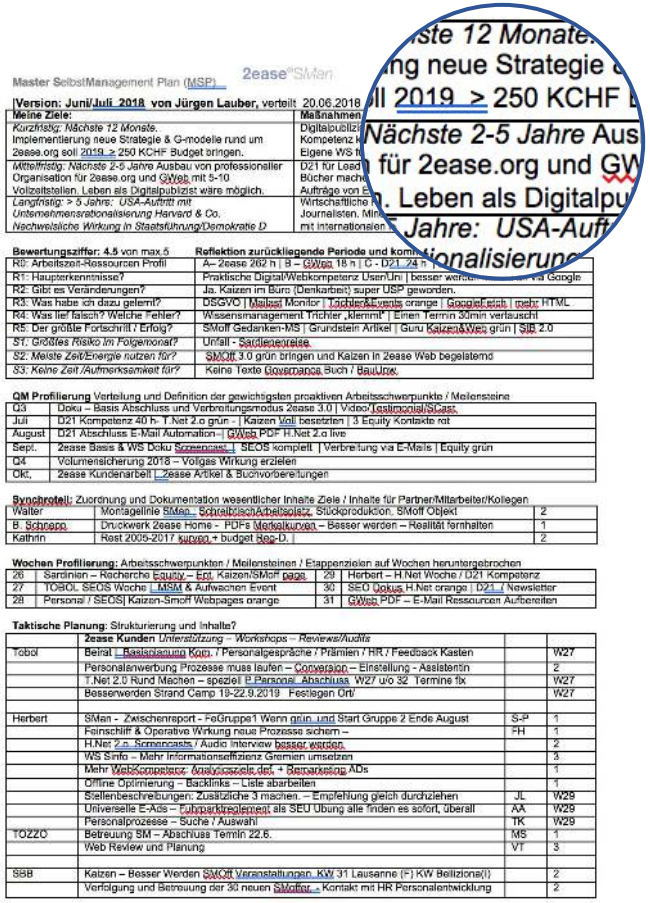


„Meine Gedanken gehören mir.
Sie gehören nicht in die Cloud.“

Eindrücke aus der Praxis des gelebten 2ease SMan-Selbstmanagementsystems

Die Nutzung des 2ease smoff-time Web-/IT Systems sichert Zeit fürs Selbstmanagement.

Beispiel eines realen SMan-Masterplans



Master SelbstManagement Plan (MSP) 2ease®SMan

Version: Juni/Juli 2018 von Jürgen Lauber, verteilt 20.06.2018

Meine Ziele:	Maßnahmen
Kurzfristig: Nächste 12 Monate. Implementierung neue Strategie & G-modelle rund um 2ease.org soll 2019 ≥ 250 KCHF Budget bringen.	Digitalpublizi… Kompetenz k… Eigene WS fü…
Mittelfristig: Nächste 2-5 Jahre Ausbau von professioneller Organisation für 2ease.org und GWeb mit 5-10 Vollzeitstellen. Leben als Digitalpublizist wäre möglich.	D21 für Lead… Bücher mach… Aufträge von E…
Langfristig: > 5 Jahre: USA-Auftritt mit Unternehmensrationalisierung Harvard & Co. Nachweisliche Wirkung in Staatsführung/Demokratie D	Wirtschaftliche … Journalisten. Min… mit Internationalen …

Bewertungsziffer: 4.5 von max.5 — **Reflektion zurückliegende Periode und kom…**

R0: Arbeitszeit-Ressourcen Profil	A– 2ease 262 h | B – GWeb 18 h | C - D21 24 h …
R1: Haupterkenntnisse?	Praktische Digital/Webkompetenz Uset/Uni | besser werden … via Google
R2: Gibt es Veränderungen?	Ja. Kaizen im Büro (Denkarbeit) super USP geworden.
R3: Was habe ich dazu gelernt?	DSGVO | Mailset Monitor | Tochter&Events orange | Google Fetch | mehr HTML
R4: Was lief falsch? Welche Fehler?	Wissensmanagement Trichler „klemmt" | Einen Termin 30min verfaucht
R5: Der größte Fortschritt / Erfolg?	SMoff Gedanken-MS | Grundstein Artikel | Guru Kaizen&Web grün | SIB 2.0
S1: Größtes Risiko im Folgemonat?	Unfall - Sardinienreise.
S2: Meiste Zeit/Energie nutzen für?	SMoff 3.0 grün bringen und Kaizen in 2ease Web begleitend
S3: Keine Zeit /Aufmerksamkeit für?	Keine Texte Governance Buch / BauUnw.

QM Profilierung Verteilung und Definition der gewichtigsten proaktiven Arbeitsschwerpunkte / Meilensteine

Q3	Doku – Basis Abschluss und Verbreitungsmodus 2ease 3.0 | Video Testimonial/SCase.
Juli	D21 Kompetenz 40 h- T.Net 2.o grün - | Kaizen Voll besetzten | 3 Equity Kontakte rot
August	D21 Abschluss E-Mail Automation- | GWeb PDF H.Net 2.o live
Sept.	2ease Basis & WS Doku Screencast | SEOS komplett | Verbreitung via E-Mails | Equity grün
Q4	Volumensicherung 2018 – Volgas Wirkung erzielen
Okt.	2ease Kundenarbeit | 2ease Artikel & Buchvorbereitungen

Synchrotell: Zuordnung und Dokumentation wesentlicher Inhalte Ziele / Inhalte für Partner/Mitarbeiter/Kollegen

Walter	Montagelinie SMan - Schreibtisch/Arbeitsplatz. Stückproduktion. SMoff Objekt	2
B. Schnepp	Druckwerk 2ease Home - PDFs Medaikurven – Besser werden – Realität fernhalten	1
Kathrin	Rest 2005-2017 kurven + budget Rep-D. |	2

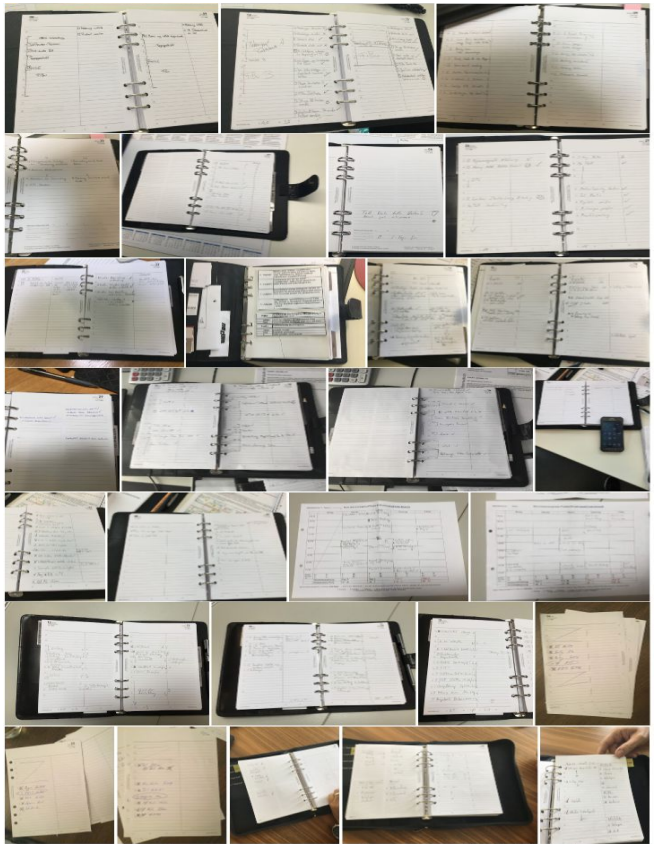
Wochen Profilierung: Arbeitsschwerpunkten / Meilensteinen / Etappenzielen auf Wochen heruntergebrochen

26	Sardinien – Recherche Equity – Ent. Kaizen/SMoff page.	29	Herbart – H.Net Woche / D21 Kompetenz
27	TOBOL SEOS Woche | MSM & Aufwachen Event	30	SEO Doku H.Net orange | D21 / Newsletter
28	Personal / SEOS| Kaizen-Smoff Webpages orange	31	GWeb PDF – E-Mail Ressourcen Aufbereiten

Taktische Planung: Strukturierung und Inhalte?

	2ease Kunden *Unterstützung – Workshops – Reviews/Audits*		
Tobol	Beirat | Basisplanung Kom. / Personalgespräche / Prämien / HR / Feedback Kasten		W27
	Personalanwerbung Prozesse muss laufen – Conversion – Einstellung - Assistentin		2
	T.Net 2.0 Rund Machen – speziell P.Personal. Abschluss W27 u/o 32 Termine fix		W27
	Besserwerden Strand Camp 19-22.9.2019 Festlegen Ort/		W27
Herbert	SMan - Zwischenreport - FoGruppe1 Wenn grün, und Start Gruppe 2 Ende August	S-P	1
	Feinschliff & Operative Wirkung neue Prozesse sichern –	FH	1
	H.Net 2.o. Screencasts / Audio interview besser werden.		2
	WS Sinfo – Mehr Informationseffizienz Gremien umsetzen		3
	Mehr Webkompetenz. Analysezeiten def. + Remarketing ADs		1
	Offline Optimierung – Backlinks – Liste abarbeiten		1
	Stellenbeschreibungen: Zusätzliche 3 machen. – Empfehlung gleich durchziehen	JL	W29
	Universelle E-Ads – Fuhrparkreglement als SEU Übung alle finden es sofort, überall	AA	W29
	Personalprozesse – Suche / Auswahl	TK	W29
TOZZO	Betreuung SM – Abschluss Termin 22.6.	MS	1
	Web Review und Planung	VT	3
SSB	Kaizen – Besser Werden SMoff Veranstaltungen. KW 31 Lausanne (F) KW Bellizona(I)		2
	Verfolgung und Betreuung der 30 neuen SMoffer. - Kontakt mit HR Personalentwicklung		2

Nutzung von SMan- Wochen- und Tagesprojektblättern



„Getting Started“ mit dem SMan Selbstmanagementsystem

Quick-Self-Start

Nutzen Sie kostenlos das 2ease Smoff-Time-System, um sich regelmäßig mehr Zeit für das Selbstmanagement zu nehmen.

Das 2ease Smoff-Time unterstützt Sie auch dauerhaft bei der täglichen Reflexion und Vorplanung.

SMan Basis Workshop (3h)

Anleitung und Übung, mit dem gesamten 2ease SMan System zu arbeiten.

Die Standard-Konventionen der Nutzung werden vermittelt.

Optional:

- ❏ Betreuung durch E-Mentoring.
- ❏ Komplettierung der SMan Workshop-Triologie über 13 Wochen.

Einzel-Coaching

Gemeinsames Erarbeiten des 2ease SMan-Master-Plan.

Begleitung der praktischen Umsetzung auf Basis vorhandener Medien/Tools aufseiten der Kunden.

Für mehr Freude & Erfolg im Arbeitsleben

2ease® SMan
Selbstmanagement-System

Quick-Self-Start

Smoff-Time Anmeldung

www.smoff.ch