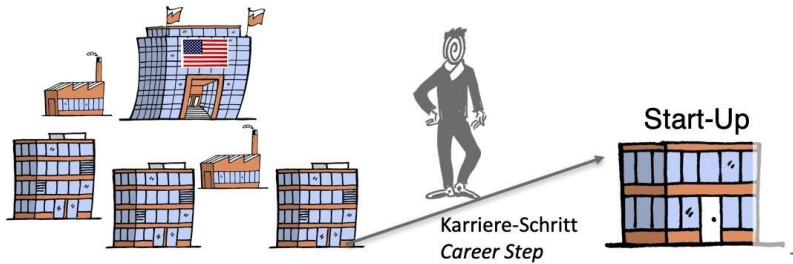




[Hyperlink zum Audio File:](#)



Herr S ist Anfang dreissig, dreifacher Familienvater. Er hat gerade einen Karriereschritt von einer technischen Management Stabsstelle in der deutschen Niederlassung eines US-Konzern zu einer technischen Leitungsfunktion bei einem Start-Up gemacht. Dabei hat er schon in der Vorbereitungsphase des Wechsel begonnen mit professionellem SMan Selbstmanagement und dem täglichen Smoffen.

#### **Auszüge -Kernpunkte:**

**I:** Interviewer    **B:** Befragte

B: ..Man wird nicht mehr selbst von jemanden geplant (US-Konzern), sondern muss alles selbst planen (Start-Up). Und das Smoffen hat mir den Umstieg nicht nur massiv erleichtert, noch dazu hat es mir sogar geholfen, meinen Kollegen immer ein bisschen voraus zu sein

B:... Und Zeitlinien, die ich habe oder Zeitvorgaben jedes Mal mit Sternchen oder Bravour zu meistern

I: Sie fühlen sich gut damit?

B: Sehr gut damit.

#### **Vollversion:**

**1571501575-sven\_suetterlin\_karriere\_18-10-2019**

I: Vor sechs Monaten haben Sie sich von mir in circa einer Stunde zum täglichen Smoffen und zur Projektierung von Arbeitstagen und -wochen mit dem 2ease SMan System anleiten lassen. Sie standen damals vor einem Wechsel des Arbeitgebers und vor einem wichtigen Karriereschritt und wollten entsprechend, ja, Selbstmanagement professionalisieren. Jetzt sind Sie drei Monate im neuen Job. Und



wie haben Sie denn das Smoffen mit dem Sman System empfunden und wie hat es für Sie in dieser beruflichen Veränderungsphase gewirkt? #00:00:36-7#

B: Mir hat es den beruflichen Umstieg massiv erleichtert. Ich habe ja vorher zehn Jahre lang für einen Großkonzern gearbeitet, wo man eigentlich mehr fremdbestimmt als selbstbestimmt arbeitet. Und der Wechsel jetzt zu einem kleinen Start-up, wo man selbst für alles verantwortlich ist, war natürlich ein großer Schritt an der Stelle, weil auf einmal ist die Planung elementar. Man wird nicht mehr selbst von jemanden geplant, sondern muss alles selbst planen. Und das Smoffen hat mir den Umstieg nicht nur massiv erleichtert, noch dazu hat es mir sogar geholfen, meinen Kollegen immer ein bisschen voraus zu sein. Dadurch, dass ich meine Planung schön im Voraus mache, schaffe ich es praktisch, meine Ausgaben, meine To-Do's nicht nur zu erfüllen, sondern zu überfüllen. Und Zeitlinien, die ich habe oder Zeitvorgaben jedes Mal mit Sternchen oder Bravour zu meistern. #00:01:34-8#

I: Sie fühlen sich gut damit? #00:01:37-6#

B: Sehr gut damit. Ich hatte große Angst am Anfang vor diesem Schritt in ein Start-up, weil man ist auf einmal transparent. Man kann sich nicht mehr hinter anderen verstecken. Und ich muss sagen, die Transparenz tut mir sogar inzwischen relativ gut, weil selbst da kann man jetzt herausstechen, wenn man geplant, ordentlich ist und die Kollegen etwas ungeplanter sind an der Stelle. #00:01:58-4#

I: Gut. Wie kamen Sie eigentlich auf dieses Smoffen? #00:02:02-2#

B: Meine Mutter ist auch begeisterter Smoffer, ist zwar inzwischen Rentnerin, aber plant ihren Tag durch Smoffen oder mit SMan durch und hat mir so begeistert davon erzählt, dass ich gedacht habe, ich probiere das mal aus. #00:02:14-4#

I: Danke, vielen Dank. #00:02:16-6#