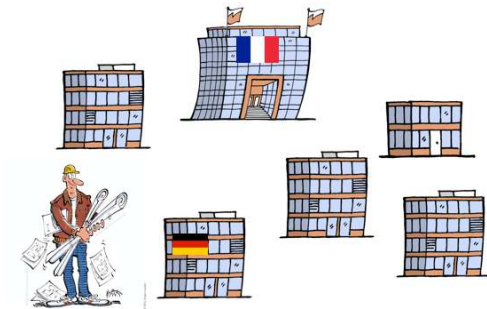




[Hyperlink zum Audio File:](#)



Herr N ist Ende dreissig. Er ist Führungskraft in einem internationalen Konzern für Energie & Infrastruktur.

In der Berliner Niederlassung verantwortet Herr N mit seinem Team Projekte für technische Ausrüstung von Gebäuden, von der Planung bis zur Inbetriebnahme und Übergabe an den Betreiber. Er hat nur ca. 2 Stunden Anleitung für professionelleres Selbstmanagement bekommen und berichtet hier über seine Erfahrungen.

Auszüge -Kernpunkte:

I: Interviewer **B:** Befragte

I: Fühlen Sie sich produktiver dadurch? #00:01:31-7#

B: Ich bin dadurch auf alle Fälle produktiver. #00:01:33-2#

Vollversion:

I: So. Sie haben vor zwei Monaten für circa zwei Stunden in einem Gruppenworkshop eine Anleitung zum professionellen Selbstmanagement mit den 2ease SMan-System bekommen und seither machen Sie jeden Morgen einige Minuten so eine Smoff-Runde. Das heißt, Sie konzentrieren sich für kurze Zeit auf Ihr Selbstmanagement und projektieren Tage und Wochen ganz systematisch vor. Sagen Sie bitte, was hat den das für Sie bewirkt? #00:00:24-1#

B: Durch das tägliche Smoffen habe ich noch mal aktiv gelernt, Aufgaben die ich tagsüber plane, noch mal reflektieren und nachzusteuern. Und somit tagtäglich ein Instrument, wo ich sehen kann, ob ich meine Aufgaben aktiv schaffe oder eben nicht schaffe. Und wenn ich sie nicht schaffe, dann eben nachsteuern kann in den Folgetagen. #00:00:50-0#



I: Fühlen Sie sich jetzt mit diesem Rhythmus in den Morgen zugehen wohler? Geht es Ihnen besser oder hat sich da was verändert in der Gefühlslage? #00:00:59-0#

B: Durch das morgendliche Smoffen oder regelmäßige Smoffen hat man eben einen zentralen Zeitpunkt, wo man sich Zeit nimmt, aktiv über den Tag nachzudenken, dieses zu planen. Und man schließt sozusagen seine Planung ab und startet dann, ich sage es mal frei in den Tag. Und man muss nicht permanent nachsteuern, nachdenken. Man hat es einmal gemacht, man hat den klar strukturiert und man kann einfach freier arbeiten. #00:01:28-9#

I: Fühlen Sie sich produktiver dadurch? #00:01:31-7#

B: Ich bin dadurch auf alle Fälle produktiver. #00:01:33-2#

I: Und welche Auswirkungen haben Sie, dass Sie jetzt ein professionelles Selbstmanagement machen für das zukünftige Arbeitsleben? Wird das nun Veränderungen haben? #00:01:43-7#

B: Es hat auf alle Fälle schon Veränderungen gezeigt. Einfach, dass einem, bestimmte Prozesse einfacher fallen. Man kann Aufgaben einfacher oder ich sage es mal systematischer abarbeiten. Man hat immer irgendwo seinen Kalender dabei, um Themen, die einem plötzlich zufällig einfallen, die von außen eingestreut werden, einfach nachschreiben und auch gleich zukünftig zu planen. Was man früher im Autokalender gemacht hat, was auf Zetteln parallel, hat man eben in einem Kalender zentral abgelegt. #00:02:16-6#

B: Wem würden Sie empfehlen die Professionalisierung mit dem SMan-System zu machen? #00:02:21-6#

I: Also ich kann die Empfehlung nur meinen Kollegen auch weitergeben, zusagen, reflektiert euren Arbeitsprozess, plant euren Arbeitsprozess, um, ich sage mal da auch eine bessere Struktur reinzukriegen. Ich weiß, wie sie im Moment arbeiten. Es läuft alles ein bisschen jeder organisiert sich selbst, Outlook, Kalender, separat Zettel. Und es ist einfach ein Zentral-Steuerelement, was man wirklich gut auch als externe Person dann kontrollieren kann, beziehungsweise nachsteuern kann und den Mitarbeitern dort auch Hilfestellungen geben kann. #00:02:56-9#

B: Herzlichen Dank! Gute Zeit! #00:02:59-4#