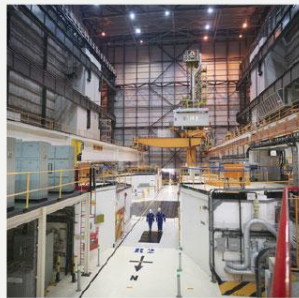


Für mehr Freude & Erfolg im Arbeitsleben

2ease[®] SMan Selbstmanagement-System



Besser werden im Selbstmanagement

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



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 dauerhaft besser werden leicht gemacht

Ein bewährtes, universelle Selbstmanagement-System

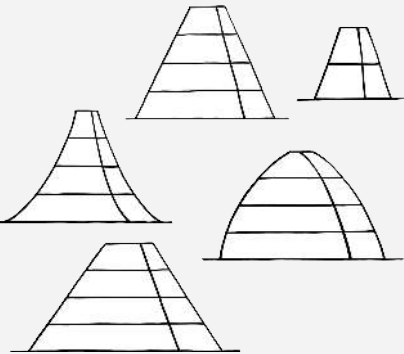
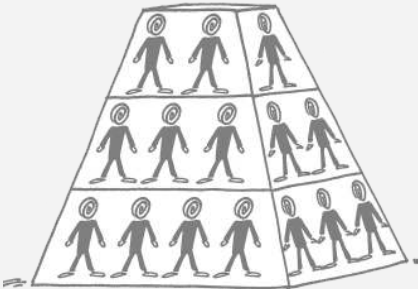
2ease®SMan			
Für alle Unternehmensarten	Für alle Hierarchieebenen	Für alle Altersgruppen	Für alle Zieldimensionen
			1. Sicherheit und Freude bei der Arbeit 2. Persönliche Entwicklung und Einfluss 3. Beruflicher und finanzieller Erfolg

Bild: Das verbesserte Selbstmanagement ist unabhängig von Organisationsform, Alter, Ausbildung, Hierarchieebene und Zielfokus. Alle Beteiligten können damit produktiver und effektiver werden, wenn sie es wollen.

Der sichere Weg, um im Selbstmanagement besser zu werden

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 2ease®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.

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.

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

0.5% - Ohne Führungs-/Managementverantwortung

1.5 % - Mit Management - / Personalverantwortung



**5-10 Minuten
für Tagesplan**

Initialisierung neuer
Arbeitstag



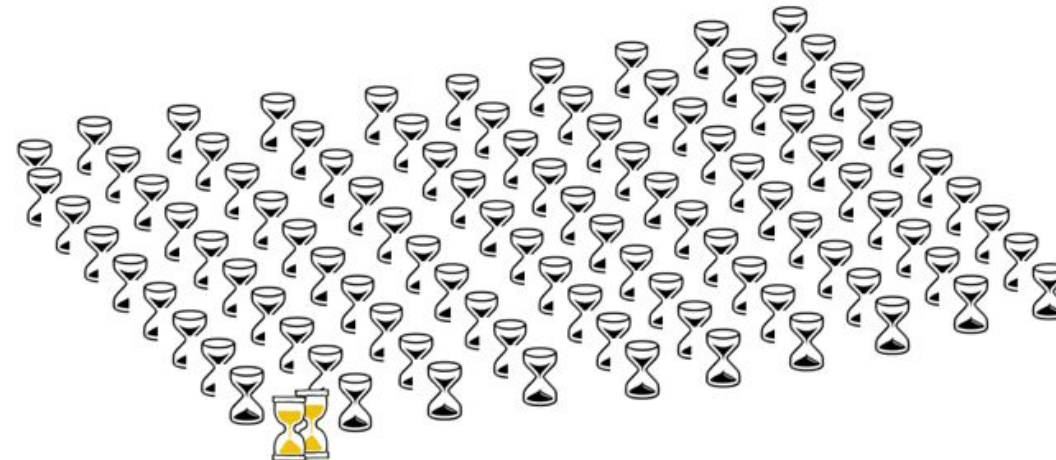
**10-20 Minuten
für Wochenplan**

Initialisierung neuer
Arbeitswoche



**1-2 Stunden
für Masterplan**

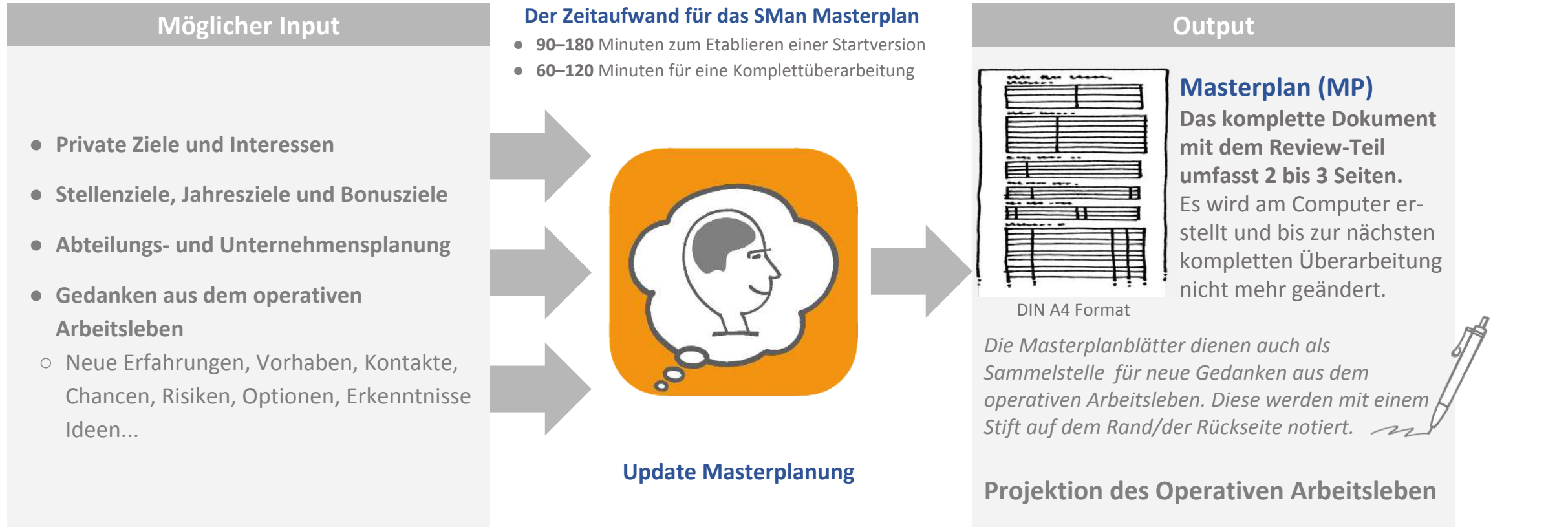
Update zwei- bis sechs-
mal pro Jahr.



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.



ZEIT

SMan Wochen-Projektplanung (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

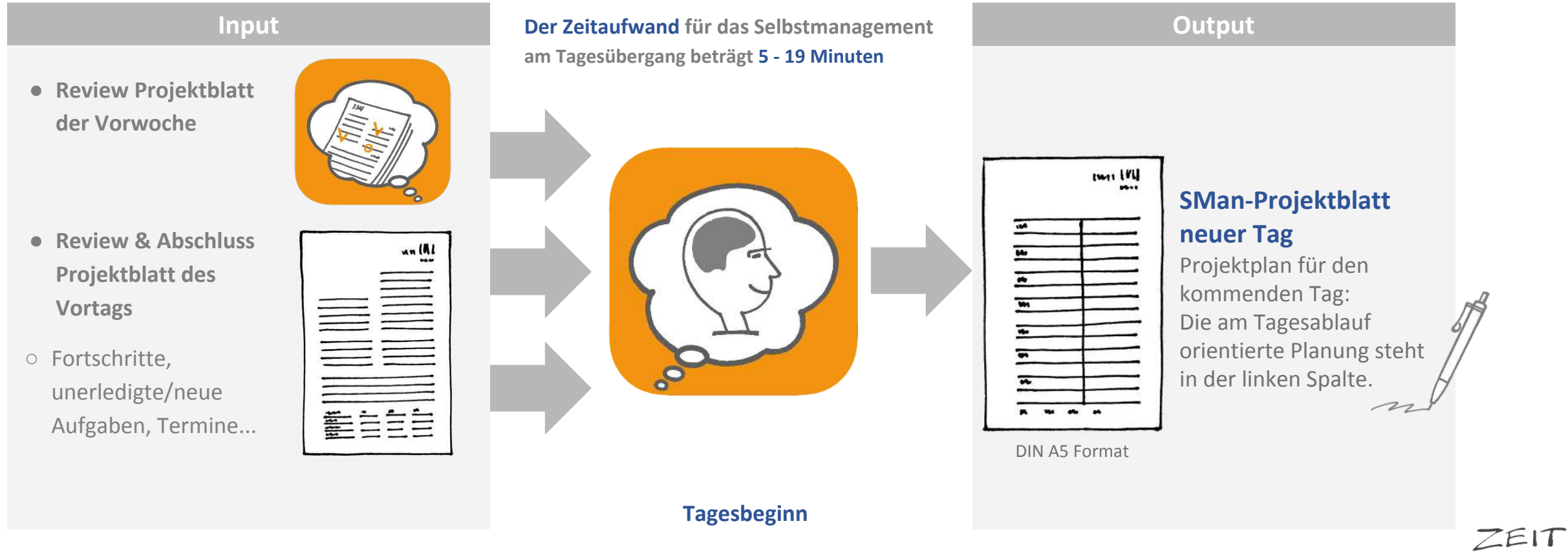
Projektplans basiert auf dem Review der Vorwoche und dem Abschluss des vorhergehenden Wochenprojektblatts. Lediglich beim Wochenübergang wird der Selbstmanagement-Masterplan konsultiert.



SMan Tages-Projektplanung (TP)

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

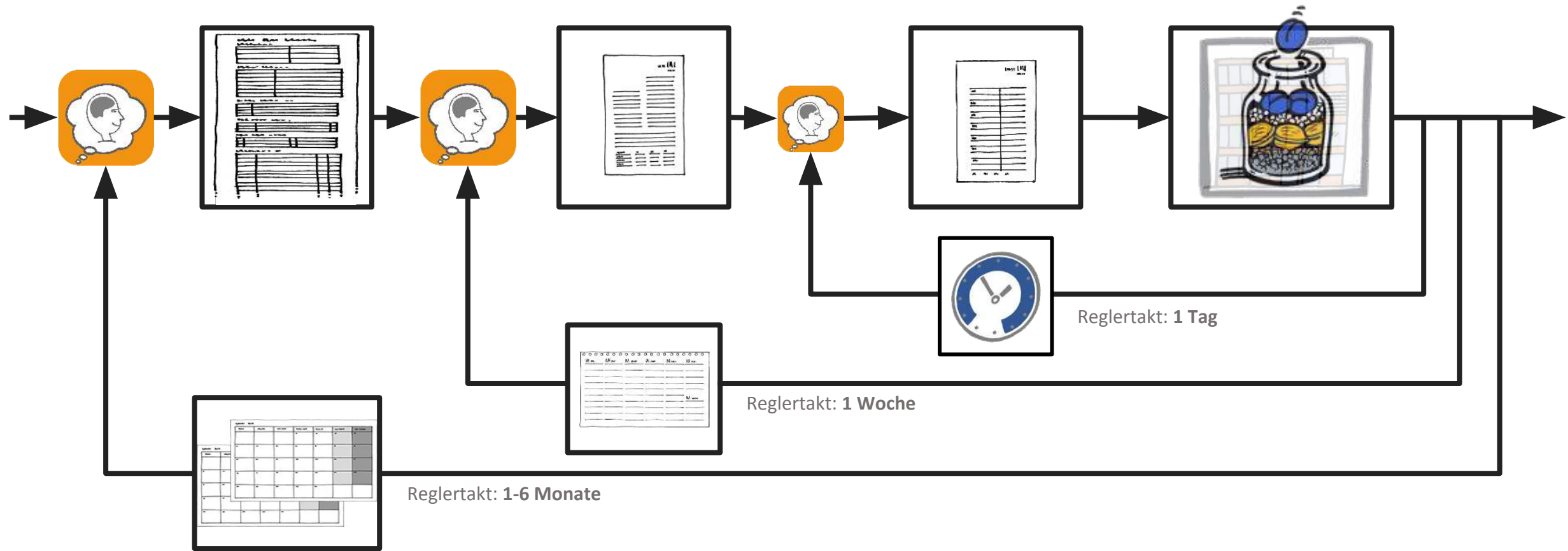
Das Erstellen des neuen Projektplans basiert auf dem Review des Vortages und der Konsultation des aktuellen SMan-Wochenplans.



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 beruflichen Gedanken gehören mir. Sie gehören nicht in die Cloud.“

„Getting Started“ mit dem 2ease®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