

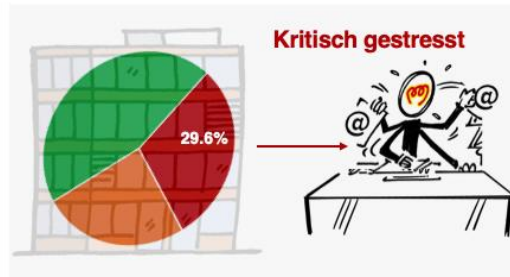


Die wohltuende Wirkung von Smoffen-Mentoring

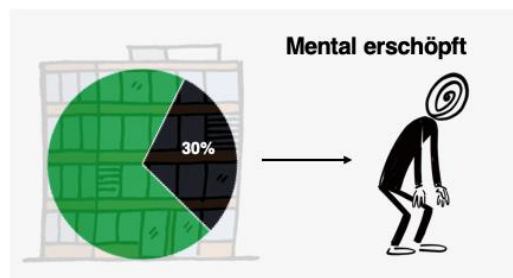
Die Smoffen-Mentoring-Plattform ist für Menschen gemacht, denen die folgenden drei Ziele so wichtig sind, dass sie bereit sind, sich auch auf etwas Neues einzulassen

Dafür sorgt Smoffen-Mentoring

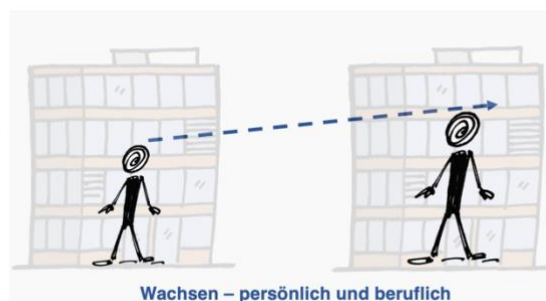
Nie zu den kritisch Gestressten zählen.



Nie zu den mental Erschöpften gehören.



Sicher vorankommen und Erfolg haben.



Einen Mentor auf und an seiner Seite haben

Die Smoffen-Mentoring-Plattform und die damit verbundene Smoffen-Web-App sind darauf ausgelegt, dass Menschen im Arbeitsalltag und Arbeitsleben andere Menschen virtuell an und auf ihrer Seite haben können, die ihnen guttun können und guttun wollen.

Smoffen-Mentoren sorgen dafür, dass ihre Mentees nicht kritisch gestresst sind und dass diese beruflich sowie persönlich über sich hinauswachsen können – und das, ohne sich dabei mental zur erschöpfen.

Konkrete „On-the-job“-Wirkung von Smoffen-Mentoren aus der Ferne via Web

- Mentoren helfen, seinen inneren Schweinehund in den Griff zu bekommen.
- Mentoren helfen, Selbstüberlastung oder Selbstüberforderung zu vermeiden.

- Mentoren beheben Ziellosigkeit und Planlosigkeit.
- Mentoren teilen ihre Erfahrungen und Beziehungen.
- Mentoren wirken dem negativen Einfluss von Social Media und Smartphone entgegen.
- Mentoren vermeiden Fehleinschätzung, Kurzschlusshandlungen und Tunnelblick.
- Mentoren wirken sehr effektiv gegen Prokrastination, das heißt Aufschieberitis.

Der erste Schritt des Smoffen-Mentoring besteht darin, dafür zu sorgen, dass der Mentee sich etwas angewöhnt, das rational absolut sinnvoll und erstrebenswert ist: Früh am Morgen den Arbeitstag mit smoffen zu beginnen, das heißt, einige wenige Minuten smart offline zu gehen, bevor er den neuen Arbeitstag oder die neue Arbeitswoche angeht (www.smoffen.com).

Am Morgen für Review und Planung kurz smart offline gehen

Gute Gewohnheiten am Morgen – Für den Tag bereit machen

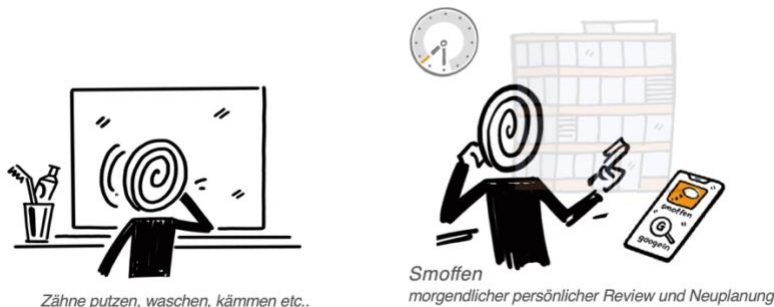


Bild: Wenige Minuten am Morgen für die körperliche und berufliche Hygiene (smoffen) nutzen. Das tut auch den Mitmenschen gut. Sie sind schließlich die Leidtragenden fehlender Hygiene.

Wer jeden Tag und jede Woche in einigen ruhigen Minuten reflektiert und neu plant, ist ganz sicher nicht kritisch gestresst und auch nicht mental erschöpft. Wer für jeden Tag und jede Woche einen professionellen persönlichen Plan erstellt und diese über Reviews nachverfolgt, geht ganz sicher auch geplant und gut überlegt vor. Er ist damit automatisch effizienter, effektiver und sicherer als die anderen, die das nicht tun. Immer einen persönlichen Plan zu haben, ist beruhigend und wirkt der Fremd- sowie Zufallssteuerung entgegen.

Sich selbst durch Arbeitsalltag und Arbeitsleben navigieren – weniger treiben und fremdsteuern lassen.



Bild: Smoffen bedeutet, erst nach einigen Minuten des persönlichen Reviews und der Neuplanung mit klarem Kopf und mental vorbereitet den Arbeitstag anzugehen. Mit einer guten Vorstellung davon, was auf einen zukommen wird und was man erreichen will. Alle wichtigen Entscheidungen und Weichenstellungen wurden in Ruhe getroffen.

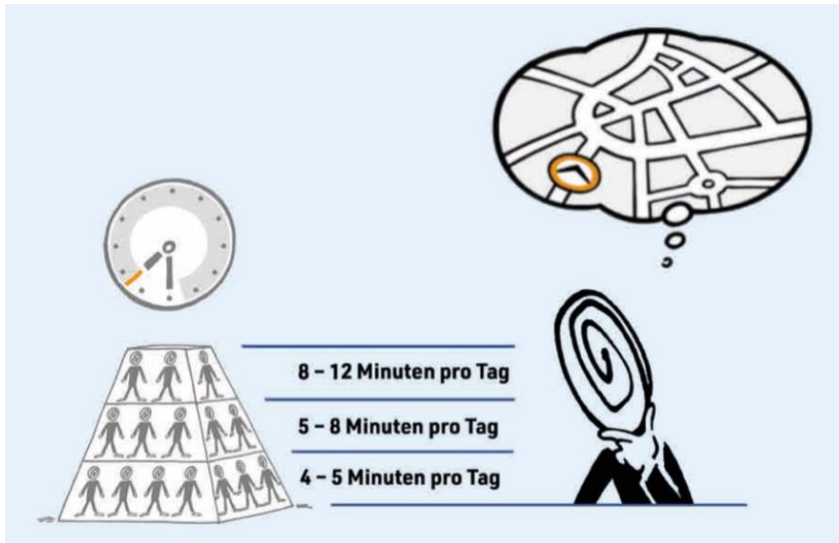


Bild: Für das Smoffen reichen nur wenige Minuten täglich. Wie viel Minuten genau das sind, hängt von der Verantwortung und der Situation sowie von der Effizienz seines persönlichen Planungs- und Selbstmanagementsystematik ab.

Mentoren, Vorbilder und Gruppen auf der Smoffen-Mentoring-Plattform

Damit das Smoffen zu einer täglichen guten Gewohnheit wird, die auch bei widrigen äußeren Umständen, Ablenkungen und starkem „inneren Schweinehund“ erhalten bleibt, ist es besser, nicht ganz allein auf sich gestellt zu sein. Es ist besser, einen Mentor an der Seite und Bekannte als Vorbilder zu haben und/oder zu einer Smoff-Gruppe zu gehören.



Smoffen-Mentor tut gut
„On-the-job“ Hilfestellung aus der Ferne via Web



Bild: Die Wirkung eines Smoffen-Mentors an der Seite. Schaut nach einem, tut gut und hilft einem weiter.

Die Zeit des täglichen Smoffen heißt Smoff-Time. Die Vorbilder dafür heißen Smoff-Time-Vorbilder. Jeder, der ein Nutzerkonto auf der Smoffen-Mentoring-Plattform hat, sieht unter dem Navigationspunkt Smoff-Time seine eigene Smoff-Time-Daten und -Grafiken und auch die seiner Smoff-Time-Vorbilder. Jeder neue Nutzer hat per Default schon zwei „bekannte“ Vorbilder: Einer davon ist der Autor des Buches „Professionelle persönliche Planung und Selbstmanagement“, und der andere ist der Webmaster der Website www.selbstmanagement.co.

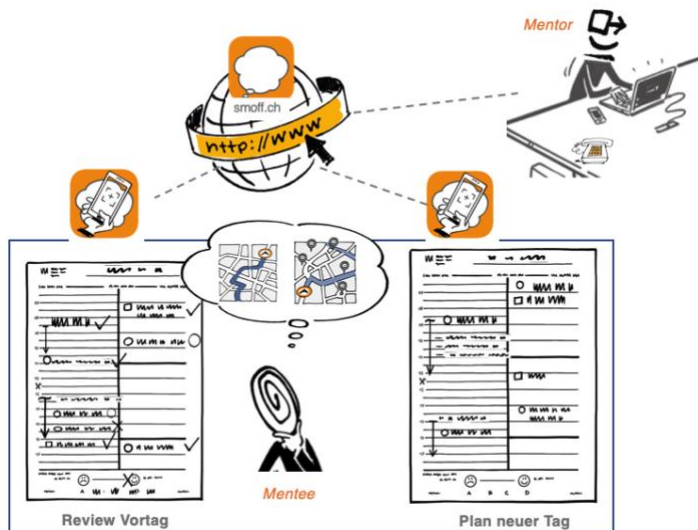


Bild: Auf der Smoffen-Mentoring-Plattform können sich Gruppen mit bis zu zwei Betreuern bilden, deren Smoff-Time-Daten und -Grafiken transparent für alle Gruppenmitglieder sind.

Vorbilder und Mentoren für professionelle Planung und Selbstmanagement

Kritischer Stress, mentale Ermüdung und mangelnder Erfolg resultieren daraus, dass die selbst entwickelte, gewohnte Art persönlicher Planung und des Selbstmanagements nicht mehr zur Arbeitssituation, dem Umfeld oder den eigenen Ambitionen passt.

Vorbilder und Mentoren, die als Grundlage für das tägliche Smoffen ein professionelles System für persönliche Planung und Selbstmanagement wie das 2ease SMan System nutzen, sorgen für Abhilfe in akuten Fällen beziehungsweise für präventive Vorsorge. Über die Smoffen-Mentoring-Plattform-



Webseite „Smoff-Bilder“ machen Vorbilder ihre täglichen Reviews und Neuplanungen für Tage und Wochen in Form von Smartphone-Fotos sichtbar und nachvollziehbar. Die Logik, die Medien und die Konventionen für die persönlichen Reviews und Planungen mit dem 2ease SMan System sind seit Januar 2021 in einem Buch publiziert. Das bildet die Grundlage für effizientes, effektives und einfaches Mentoring.

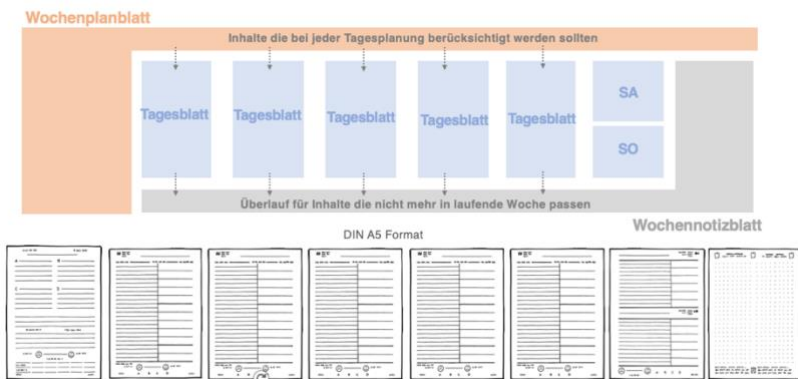


Bild: Das 2ease SMan Planungs- und Selbstmanagementsystem basiert auf handskizzierten Plänen von Tagen und Wochen. Der Kern des 2ease SMan System ist die SMan-Woche aus 8 Formblättern. Mehrere Wochen in Folge ergeben eine SMan Timeline. Damit lassen sich auch To-Do-Listen und Notizzettel ersetzen. Nichts Wesentliches wird mehr vergessen oder aus den Augen verloren.

Je schwieriger die Situation, je widriger die Umstände oder je größer der Ehrgeiz oder die Verantwortung, desto umfassender, anspruchsvoller und langfristiger wird die persönliche Planung. Die elementare Grundlage ist die professionelle Tagesplanung, die jeder braucht. Sie hilft jedem. Die 2ease SMan Wochen- und Masterplanungen kommen, wenn nötig, dazu. Mit seinem Einfluss auf diese Planungen kann ein Mentor sicherstellen, dass sein Mentee sicher nicht zur Gruppe der kritisch Gestressten oder mental Erschöpften gehört. Und darüber kann ein Mentor die berufliche und persönliche Entwicklung eines Mentees fördern und verfolgen.



Bild: Darstellung des 2ease SMan Systems in Form von drei Regelkreisen. Im Zentrum steht der einzelne Arbeitstag, dessen Verlauf und Inhalte nicht vorhersehbar sind. Es kommt immer zu Störungen, und es kommt häufig anders, als man denkt. Das ist normal. Das wird beim täglichen Smoffen sofort bei der Neuplanung berücksichtigt.



Bild: Das im Januar 2021 erschienene Navigationshandbuch für Arbeitsalltag und Arbeitsleben „Professionelle persönliche Planung und Selbstmanagement“ ist die ideelle, konzeptionelle und logische Grundlage für das Smoffen-Mentoring.

Sitemap: Smoffen-Mentoring-Plattform www.smoff.ch

Home: smoff.ch

- About
- SiteMap
- Glossar

Smoff-Time

Smoff-Time Start

00:00:12

Smoff-Time Stop

Mein Smoff-Time Profil

Vorbild 1 Smoff-Time Profil

Vorbild 2 Smoff-Time Profil

Smoff-Gruppen

Smoff-Bilder

Meine Smoff-Bilder Timeline | [Hyperlink](#)

Meine Smoffen-Kalender

Februar							März							
So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
31							29	29	30	31				

Vorbild 1- Smoff-Bilder Timeline

Vorbild 2- Smoff-Bilder Timeline

Download Übungsaufgaben & Formblätter

Anderen gut tun

- Ich als Smoff-Time Mentor
- Ich als Smoff Bilder Mentor
- Ich als Smoff-Gruppen Betreuer
- Ich als Smoffen-Vorbild
- Ich biete jemand Hilfe an

Nutzer-Konsole

- Smoffen-Daten & Niveau
- Smoffen-Kalender Pflege
- Smoffen-Nutzer Profil
- Meine Unterstützer
- Mein Nutzerkonto
- Plattform-Nutzung-Übersicht

Nutzungsbedingungen - Videos / Hilfe - Bestellen