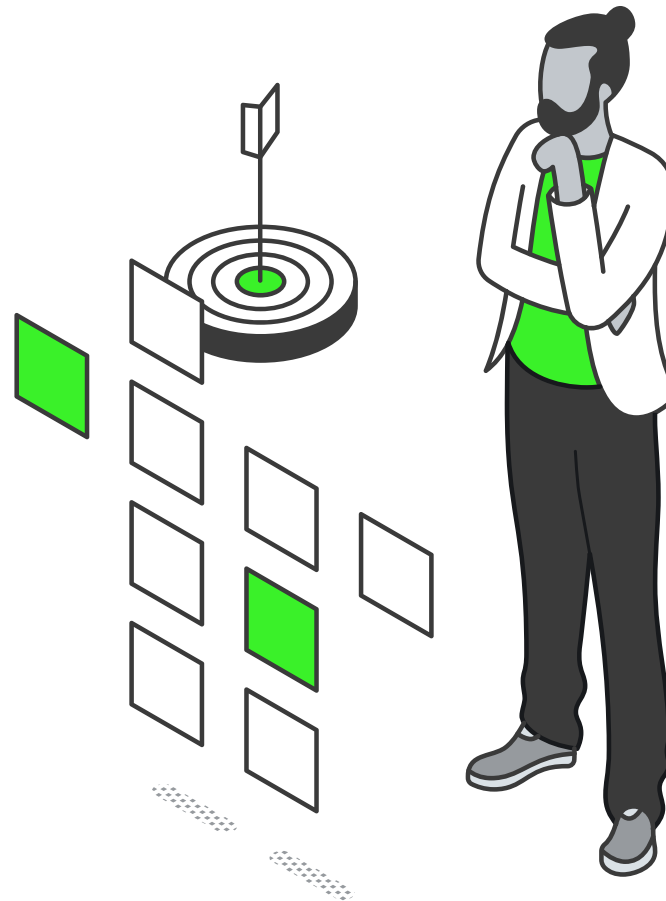


EXPERIMENTE ERFOLGREICH DURCHFÜHREN

WIE DU DIE WIRKSAMKEIT DEINER MAßNAHMEN
ERHÖHST UND WERTVOLLE ERKENNTNISSE GEWINNST



Vom Problem zur Hypothese

So formulierst du präzise Hypothesen

Hypothesen sind Annahmen über eine **Ursache-Wirkungs-Beziehung**, die durch Beobachtungen überprüft werden können. **Zwei Ansätze** helfen bei der Formulierung:

Was brauche ich? Woran mache ich fest, dass es eingetreten ist?

- Ich brauche [**Zukunftszustand**]. Ich mache an [**Beobachtungspunkte, weniger Ausgangszustand**] fest, dass es gelöst ist.
- „Ich brauche mehr konzentrierte Zeit am Tag. Ich möchte die Besprechungen XYZ um 15 Minuten kürzen und verschieben, um mehr Zeit für konzentriertes Arbeiten zu haben. Ich messe die Reduzierung der Unterbrechungen während des Tages sowie die Summe der Fokuszeit pro Tag.“

Formulierung basierend auf gewaltfreier Kommunikation:

- Wenn ich [...] **sehe/höre, fühle** ich mich [...], weil ich [...] **brauche** und ich **bitte** um [...].
- „Wenn ich meinen Kalender und meine Termine pro Woche sehe, fühle ich mich zerrissen, weil ich das Bedürfnis nach Ruhe und Ausgleich habe und diese in meinem aktuellen Zeitplan nicht finde. Könnten wir gemeinsam auf unsere Meetings XYZ schauen und diese kürzen und schieben, damit wir alle mehr Freiräume zum fokussierten Arbeiten im Wochenplan haben?“



Von der Hypothese zum Experiment

Durchführung von individuellen Experimenten

Was

Ein Experiment stellt einen gezielten Ansatz dar, um **Annahmen datenbasiert zu überprüfen**.

Durch die Umsetzung definierter Maßnahmen basierend auf einer beobachteten Problemstellung gewinnst du wertvolle Erkenntnisse, die dir helfen, **fundierte Entscheidungen zu treffen**.

Warum/wofür

- Schafft Lernmöglichkeiten
- Verbessert das Bewusstsein über Schwächen, Stärken und Verhaltensmuster
- Fördert Wachstum und hilft bei der Identifikation von Entwicklungsbereichen
- Führt zu fundierten Entscheidungen

Wie

Sammele Themen oder Verhaltensmuster für das Experiment. Starte mit „kleinen“ Experimenten, um Erfahrungen zu sammeln und erste Erfolge zu feiern. Führe dann folgende Schritte aus:

- **Sammeln und wählen:** Woran möchtest du etwas ändern und welche Maßnahmen eignen sich dafür? Teste zu Beginn Dinge, die du direkt beeinflussen und damit auch verändern kannst.
- **Planen:** Nutze das Template für Experimente und definiere anhand von „Warum“, „Wie“ und „Was“, wie du mit dem ausgewählten Thema oder Problem umgehen möchtest.
- **Experimentieren:** Setze dein Experiment um und beobachte, was sich verändert und wie es sich für dich anfühlt.
- **Reflektieren:** Werte das Experiment nach Abschluss aus. Binde bei Bedarf weitere Personen für Feedback ein und nimm dir Zeit, daraus zu lernen.
- **Wissen teilen:** Teile deine Erfahrungen im Team oder mit anderen (Teams).
- **Iterativ vorgehen:** Experiment durchführen, reflektieren, implementieren oder verwerfen und das nächste Experiment versuchen!

Von der Hypothese zum Experiment

Die drei Dimensionen eines Experiments: Warum, Wie und Was



Warum/wofür

Beschreibung des Problems

- Welches Problem oder Verhaltensmuster möchte ich angehen/bearbeiten?
- Wie dringend ist das Problem? Was passiert, wenn ich dem Problem keine Beachtung schenke?

Beschreibung der Hypothesen

- Welchen Zusammenhang vermute ich zwischen zwei Variablen?
- Was brauche ich? Woran mache ich fest, dass es eingetreten ist?
- Was verändere/messe ich bei meinem Experiment?



Wie

Beschreibung des Experiments

- Wie will ich das Experiment im Allgemeinen aufbauen?
- Wie lange dauert das Experiment?
- Wen brauche ich, um das Experiment durchzuführen oder Feedback zu erhalten?

Beschreibung der Metriken

- Wie messe ich den Erfolg/Misserfolg des Experiments?
- Wie kann ich sicherstellen, dass die Messungen zuverlässig sind?
- Gibt es Faktoren, die ebenfalls die beobachteten Effekte erklären könnten?



Was

Detailbeschreibung des Experiments

- Wie ist das Experiment im Detail aufgebaut?
- Was sind relevante Elemente des Experiments?

Von der Hypothese zum Experiment

Praxisbeispiel „Individuellen Fokus herstellen“



Warum/wofür

Beschreibung des Problems

- Aufgrund zahlreicher Aufgaben habe ich **Schwierigkeiten, fokussiert an einzelnen Aufgaben zu arbeiten**. Ich benötige **viel Zeit**, um nach Unterbrechungen wieder in den Arbeitsfluss zu kommen.
- Das führt zu erhöhtem **Stress**, was meine Gesamtproduktivität negativ beeinflusst.

Beschreibung der Hypothesen

- Wenn ich Zeitblöcke festlege, in denen ich mich ausschließlich auf eine Aufgabe konzentriere, wird sich meine **Effizienz** und mein **Fokus** bei der Bearbeitung dieser Aufgabe deutlich verbessern.



Wie

Beschreibung des Experiments

- **Experiment:** Festlegung von festen Zeitblöcken im Kalender, Pomodoro-Technik (25 min Arbeit & 5 min Pause)
- **Dauer des Experiments:** Vier Wochen
- **Auswertung:** Selbstreflexion, mithilfe meiner Kolleg:innen oder Führungskraft

Beschreibung der Metriken

Vorher/nachher Bewertung von Aussagen mit jeweils einer Zustimmung 5/5:

- „Die Anzahl der ununterbrochenen Fokus-Zeitblöcke in meinem Kalender hat sich um X% erhöht.“
- „Meine Zufriedenheit und mein Stressniveau haben sich verbessert.“



Was

Detailbeschreibung des Experiments

1. Ich reserviere Zeitblöcke in meinen Kalender (z. B. zwei Stunden) für Fokussarbeit.
2. Ich verwende die Pomodoro-Technik innerhalb dieser Zeitblöcke.
3. Ich dokumentiere meine Arbeitszeit und den Fortschritt für jede Aufgabe.
4. Täglich führe ich Kurzreflexionen (5-10 min) zur Bewertung meines Tages durch.
5. Am Ende jeder Woche frage ich meinen Kollegen nach Feedback („Wie hast du mich diese Woche wahrgenommen?“).
6. Nach vier Wochen werte ich das Experiment anhand der definierten Aussagen erneut aus.
7. Bei Bedarf plane ich weitere Maßnahmen.

Vom Experiment zur Messung

Kontinuierliche Verbesserung durch Selbstreflexion



Reflexion als Schlüsselfaktor für kontinuierliche Verbesserung

Beobachtungen

- Was lief gut?
- Was lief nicht gut?

Mehrwert

- Welche Faktoren waren vorteilhaft/störend, um das Experiment erfolgreich durchzuführen?
- Wurden meine Hypothesen bestätigt?

Externe Parameter

- Welche Rahmenbedingungen haben mich daran gehindert, das Experiment erfolgreich durchzuführen?

Melde dich gerne bei Interesse an
einem Austausch oder Fragen zu
unseren Lösungen!

Carina Throne

carina.throne@cpc-ag.de

Steffen Schweizer

steffen.schweizer@cpc-ag.de

