



Agile Your Mind

- Agiler Wandel startet im Menschen

Melanie Wohnert, 16. Juni 2023

LET'S

DO

AGILE



A cartoon illustration of three white, stick-like figures standing against a dramatic, cloudy sky. The figures have their arms raised in a gesture of distress or pleading. Each figure has a speech bubble above its head. The first figure on the left has a speech bubble saying "Aargh...", the middle figure says "help", and the third figure on the right says "us!!". The sky is filled with dark, heavy clouds, suggesting a storm or a dire situation.

Aargh...

help

us!!

Was liegt dann im Werkzeugkoffer?



Was liegt dann im Werkzeugkoffer?

- 1. Prozesse anpassen**
- 2. Bessere Tools einführen**
- 3. Dokumentation:
mehr, weniger, anders**

Manifest für Agile Softwareentwicklung

Wir erschließen bessere Wege, Software zu entwickeln,
indem wir es selbst tun und anderen dabei helfen.

Durch diese Tätigkeit haben wir diese Werte zu schätzen gelernt:

Individuen und Interaktionen mehr als Prozesse und Werkzeuge

Funktionierende Software mehr als umfassende Dokumentation

Zusammenarbeit mit dem Kunden mehr als Vertragsverhandlung

Reagieren auf Veränderung mehr als das Befolgen eines Plans


Das heißt, obwohl wir die Werte auf der rechten Seite wichtig finden,
schätzen wir die Werte auf der linken Seite höher ein.

Bisheriges
Inspect & Adapt

Manifest für Agile Softwareentwicklung

Wir erschließen bessere Wege, Software zu entwickeln,
indem wir es selbst tun und anderen dabei helfen.

Durch diese Tätigkeit haben wir diese Werte zu schätzen gelernt:



- Individuen und Interaktionen mehr als Prozesse und Werkzeuge
- Funktionierende Software mehr als umfassende Dokumentation
- Zusammenarbeit mit dem Kunden mehr als Vertragsverhandlung
- Reagieren auf Veränderung mehr als das Befolgen eines Plans

Das heißt, obwohl wir die Werte auf der rechten Seite wichtig finden,
schätzen wir die Werte auf der linken Seite höher ein.

The image features three stylized cartoon figures in the foreground, each with a speech bubble. The figure on the left is orange, the middle one is light blue, and the one on the right is light green. They are all standing in a lush green field with rolling hills and trees in the background under a clear blue sky. The middle figure's speech bubble contains the text 'DO BE' with a red 'X' over the 'DO'.

LET'S

**~~DO~~
BE**

AGILE

DOING Agile
≠
BEING Agile

Doing

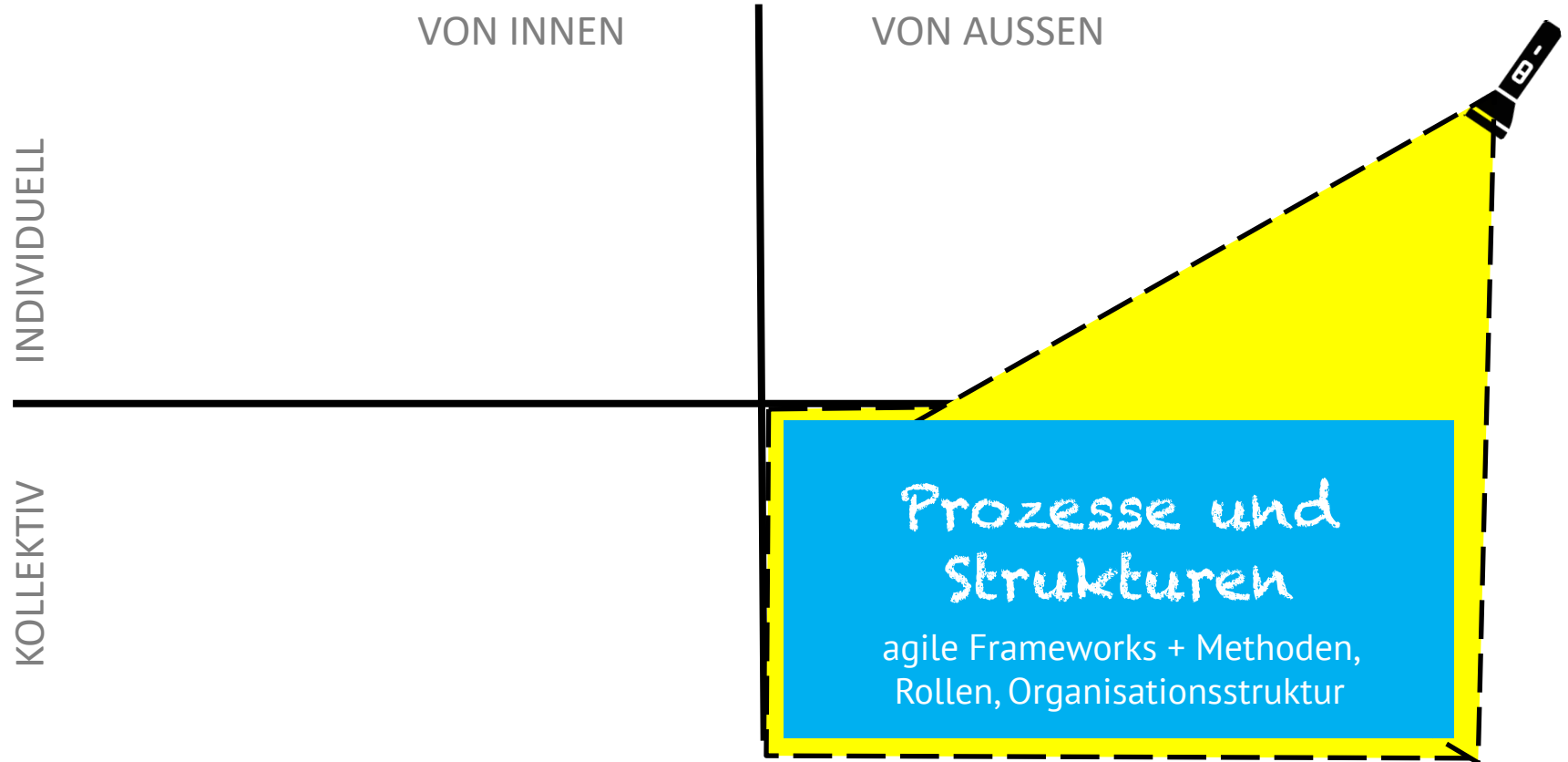


Being



Bildquelle: Pixabay

Agilität lebt in mehreren Dimensionen



Agilität lebt in mehreren Dimensionen



Agilität braucht ...

- Echte Selbstorganisation
 - „Welcome Change“
- Echte Teamarbeit
- Intrinsische Motivation
- Gelebte Einfachheit
- Risikobereitschaft



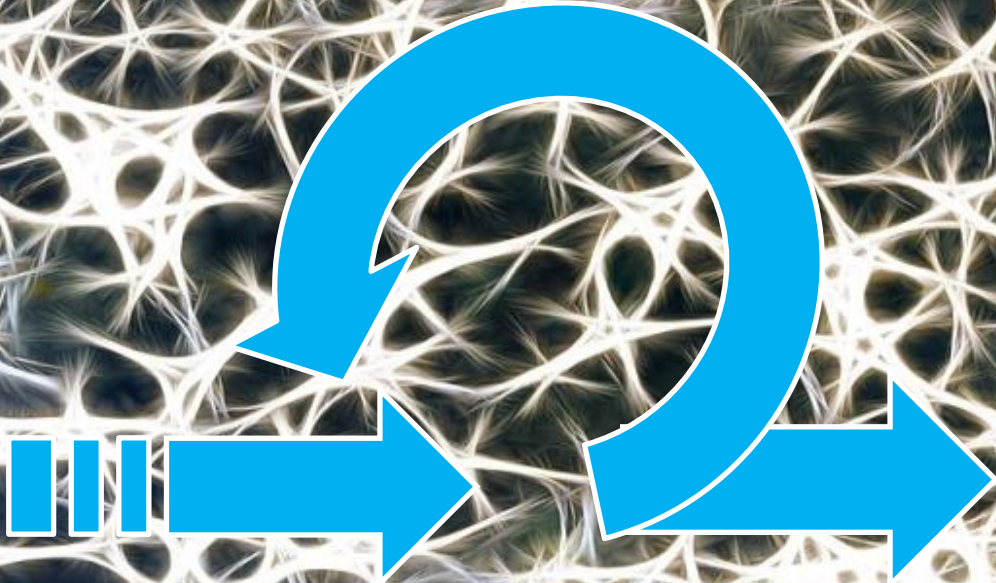
Wie agil bin ich?





Was brauchen wir, um agil zu werden /
zu bleiben?

Was ist ein agiles Mindset?



Growth vs. Fixed Mindset ??

„Fehler geben mir die
Möglichkeit zu wachsen“

GROWTH MINDSET

„Ich kann alles lernen“

„Der Erfolg anderer Menschen
inspiriert mich.“

„Ich probiere gerne etwas
neu oder anders aus.“

angelehnt an:

<https://www.talenttalks.net/developing-growth-mindset-core-future-skill/>

„Fehler sind die
Grenzen meiner Fähigkeiten“

FIXED MINDSET

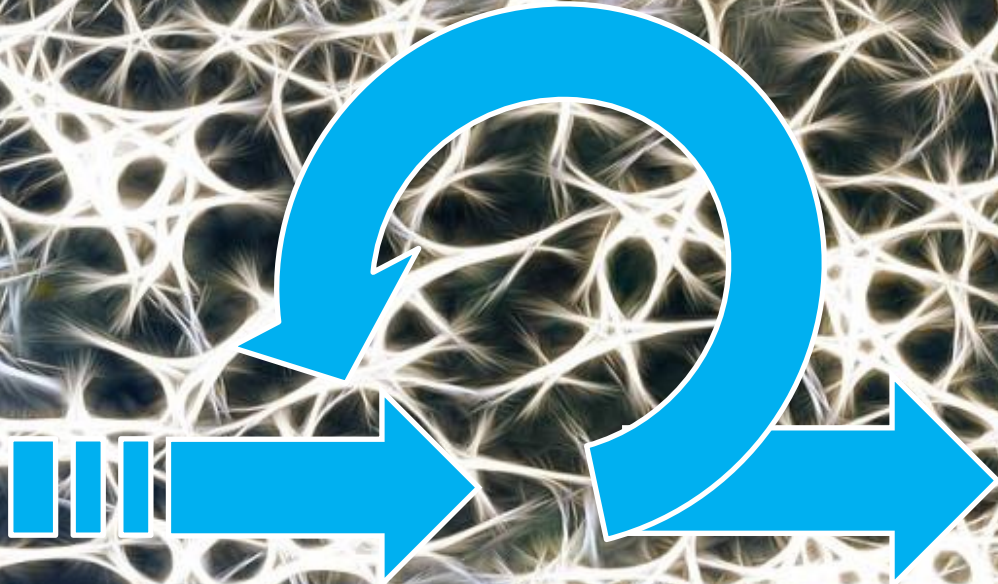
„Entweder ich kann etwas oder eben nicht.“

„Ich bin so wie ich bin.“

„Mein Potential ist vorbestimmt.“

„Ich bleibe lieber in
meiner Komfortzone.“

Agile Mindset

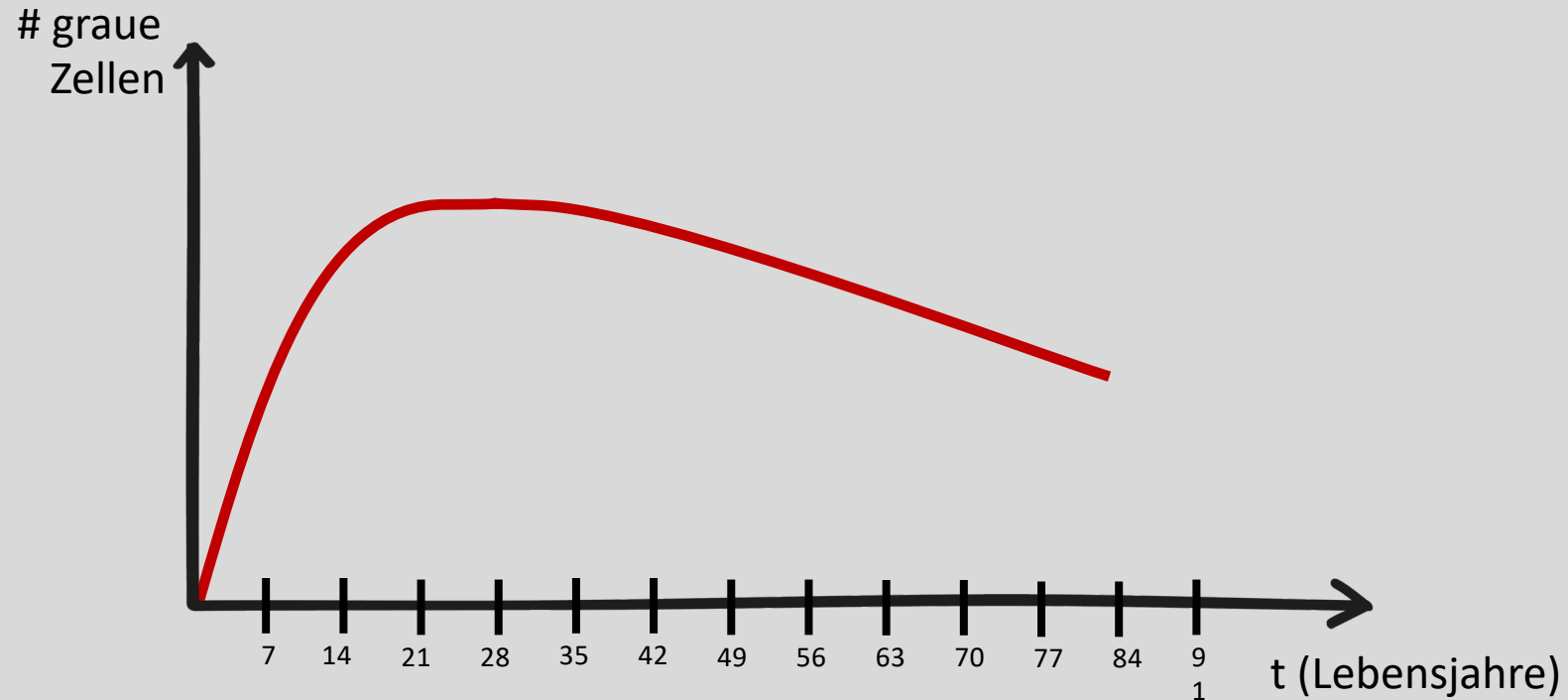


Geht das?

Können wir uns ändern?

Können wir unser Denken ändern?

Graue Masse - Lebensalter





Neuroplastizität

... ein Leben lang

Denk- und Handlungsmuster



Bildquelle: Pixabay

Betriebsmodi:

AUTOPILOT




Bildquelle:
Pixabay

Autopilot-Modus

AUTOPILOT



Bewusstheit

A hot air balloon with horizontal stripes of red, blue, green, and yellow is floating in a sky filled with white and grey clouds. A bright sun is visible in the lower right corner, creating a lens flare effect. The balloon is suspended by ropes and has a small basket attached to the bottom.

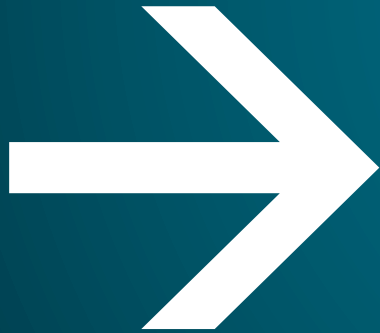
Bewusstheit ist
unsere Freiheit
im neuronalen Netz

Bewusstheit ist
die Entwicklungsumgebung
für unser
„human-embedded System“

Geht das?

Können wir uns ändern?

Können wir unser Denken ändern?



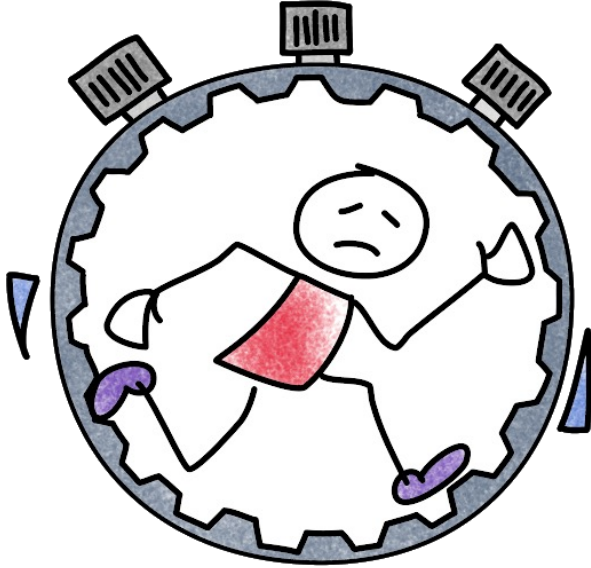
JA



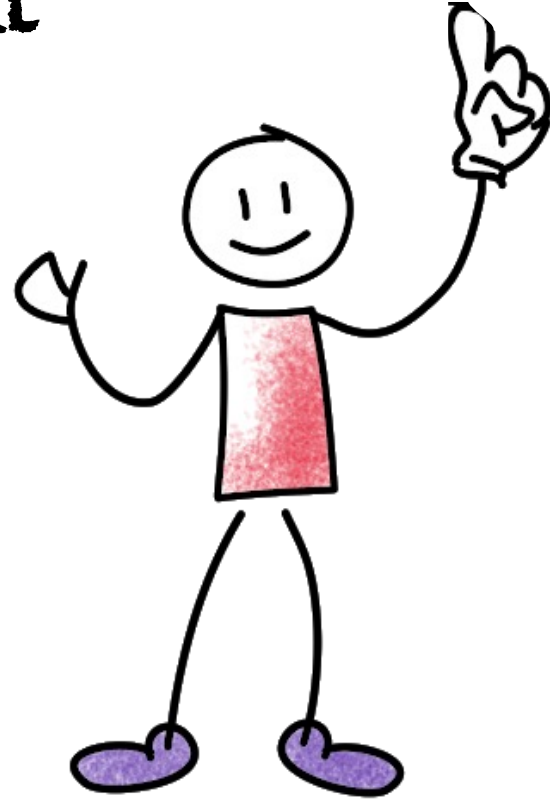
Good news:

Wir alle haben agiles Potential.

Potential



Genutztes Potential im Alltag



Wahres Potential

5% des Tages bewusstes Verhalten

95% des Tages Autopilot

Was nun?



Agile Transformation

Neu zu denken ist ein Change-Prozess

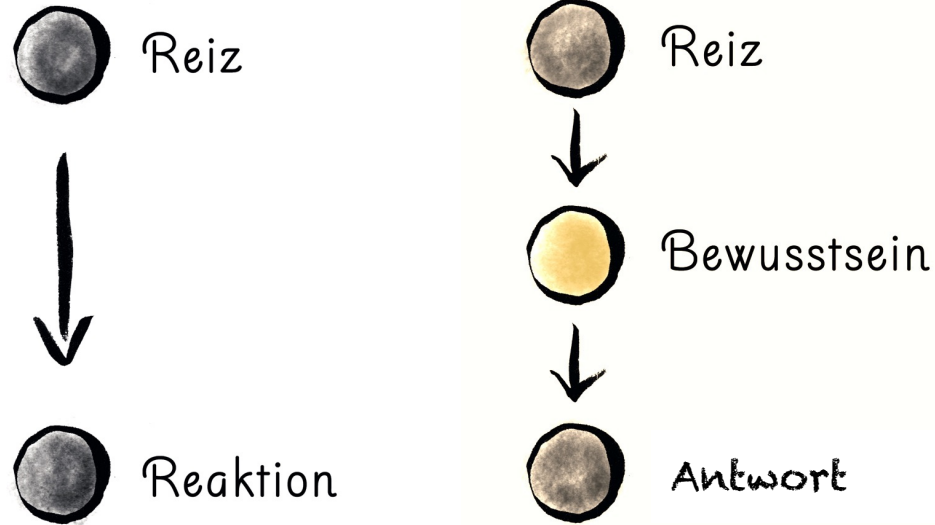


- Um anders handeln zu können, müssen wir unser Denken ändern.
- Um unser Denken zu ändern, brauchen wir Bewusstheit.
- Um Bewusstheit zu entwickeln, braucht es Mindfulness.

Mindfulness



MINDFULNESS ALS RAUM



MINDFULNESS ALS RAUM



Reiz



Bewusstsein



Antwort

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.

In diesem Raum liegt unsere Macht
zur Wahl unserer Antwort.

In dieser Antwort liegen
unsere Entwicklung und unsere Freiheit.

(Viktor Frankl, 1905 - 1997)

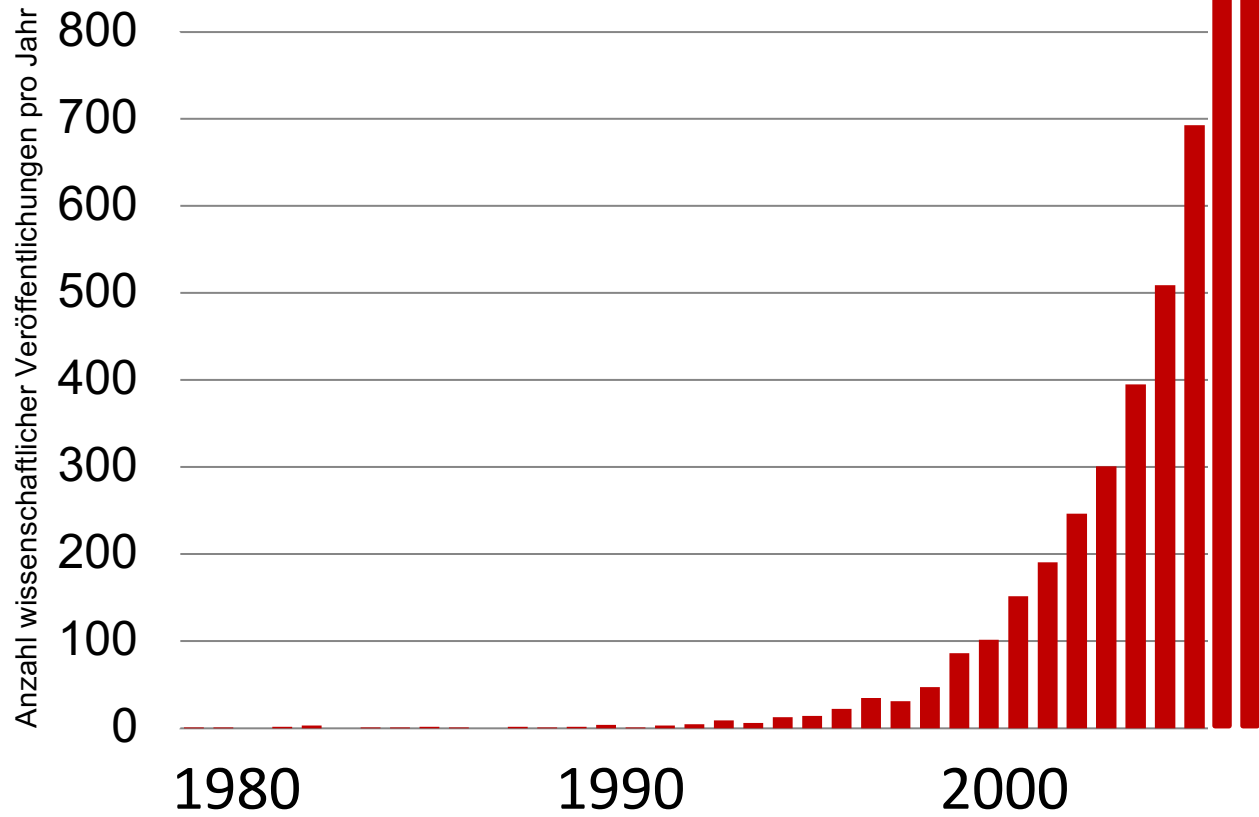
Wie
komme
ich
dahin



Üben!



Wissenschaftliche Studien zu MINDFULNESS



Quelle: American Mindfulness Research Association, 2016, www.goAMRA.org

Achtsamkeitspraxis führt zu....

**verbesserter Konzentrations-
fähigkeit**

(z.B. Tang et al., 2007)

emotionaler Stabilität

(z.B. Ostafin et al., 2011)

**verbesserter
Aufmerksamkeits-
steuerung**

(z.B. Cahn & Polich, 2006)

mehr Kreativität

(z.B. Ostafin et al., 2011)

**besserer körperlicher
Wahrnehmung und
Intuition**

(z.B. Khalsa et al., 2008)

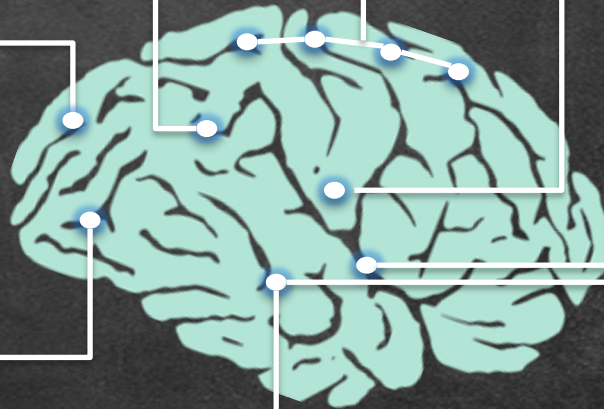
**erhöhter kognitiver
Leistungsfähigkeit**

(z.B. Gard et al., 2014)

mehr Mitgefühl und Empathie

(z.B. Decety & Jackson, 2004)

**weniger Stressempfinden +
besserer Stressverarbeitung**
(z.B. Cohen & Williamson, 1983
und Chiesa & Serreti, 2009)



Achtsamkeit ist
Zähneputzen für den Geist.

(Richard Davidson)



Was hat
das nochmal
mit Agilität
zu tun?



Agile Transformation

Neu zu denken ist ein Change-Prozess

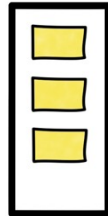


- Um anders handeln zu können, müssen wir unser Denken ändern.
- Um unser Denken zu ändern, brauchen wir Bewusstheit.
- Um Bewusstheit zu entwickeln, braucht es Mindfulness.
- Bei all dem hilft uns Agilität.

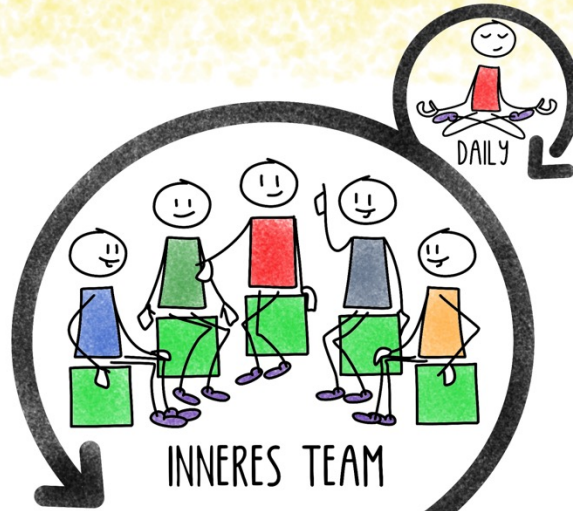
BACKLOG REFINEMENT



MY PERSONAL BACKLOG



SPRINT BACKLOG

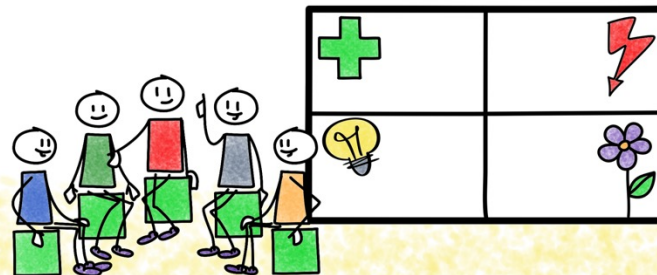


INNERES TEAM

**SO EINFACH IST
AGILE YOUR MIND**



RETROSPEKTIVE

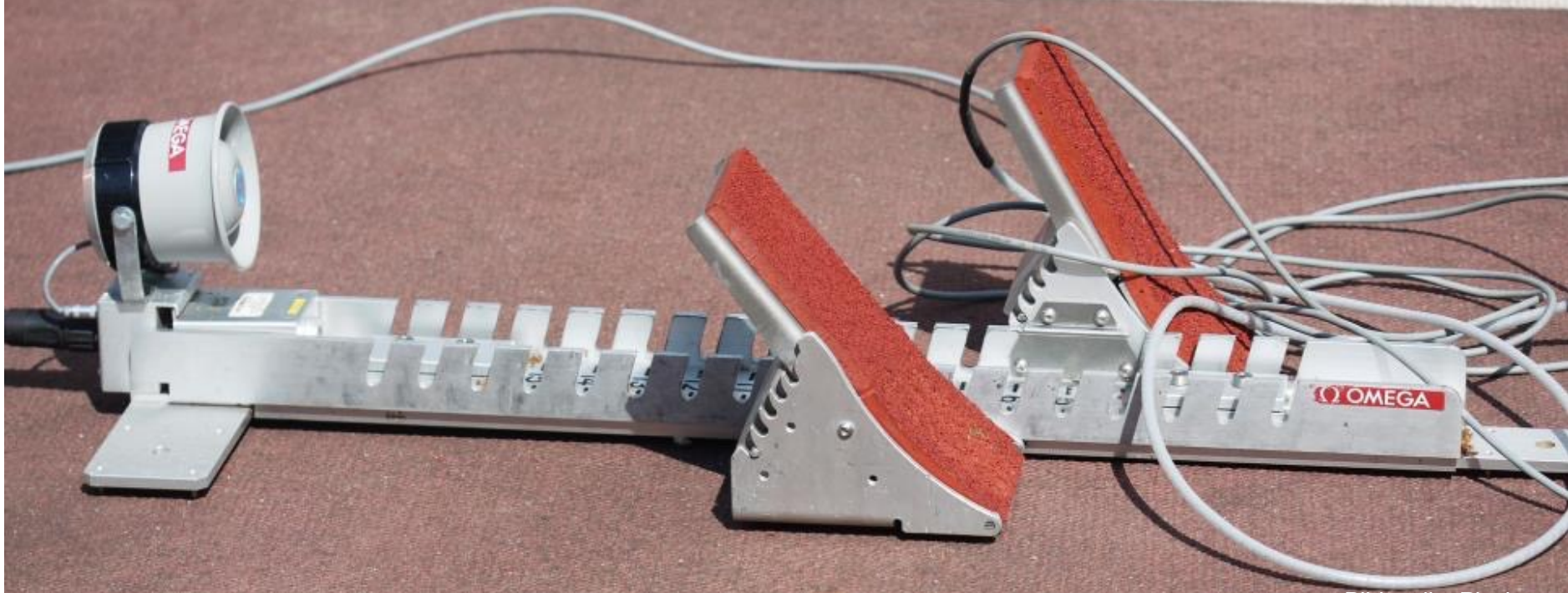


Daily Sit-Down

Üben von Bewusstheit +
Kontaktaufnahme zum inneren Team



Sprint



Bildquelle: Pixabay

Sprint Review

Blick auf die innere Landkarte:

Wo stehe ich gerade?

Wollte ich da überhaupt hin?

Bildquelle:

SIMOrts by Simone Kessler

Retrospektive

Wie bin ich hierher gekommen?

Wie hat mein inneres Team dabei zusammengearbeitet?

Was lief gut?

Was möchte ich beibehalten?

Was möchte ich im nächsten Sprint ändern?





Default:

1x jährlich an Silvester

Review, Retro, Backlog Refinement und Sprint Planning
miteinander vermengt

Produktvision

Innere Ausrichtung:

Wie möchte ich sein?

Was möchte ich beitragen?

Backlog Refinement

Was wäre ein nächster
kleiner Schritt?



Sprint Planning:



Was nehme ich mir
diese Woche vor?

Was werde ich diese Woche
Neues ausprobieren?

Was ist meine
zentrale Gelegenheit?

Meine zentrale Gelegenheit



Bildquelle: Pixabay

Neues ausprobieren

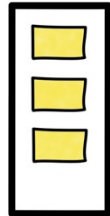


Bildquelle: Pixabay

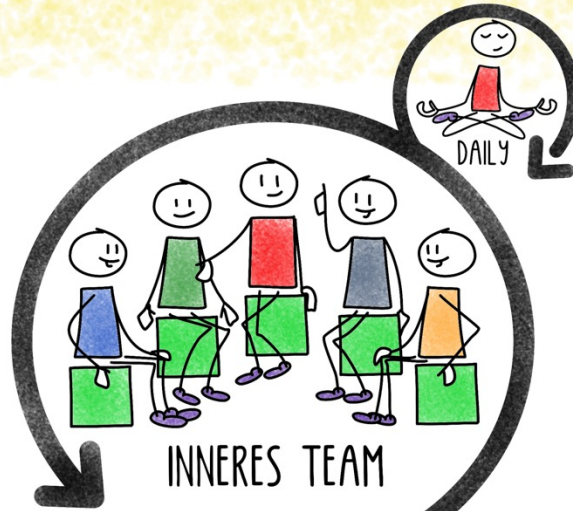
BACKLOG REFINEMENT



MY PERSONAL BACKLOG



SPRINT BACKLOG



INNERES TEAM

**SO EINFACH IST
AGILE YOUR MIND**



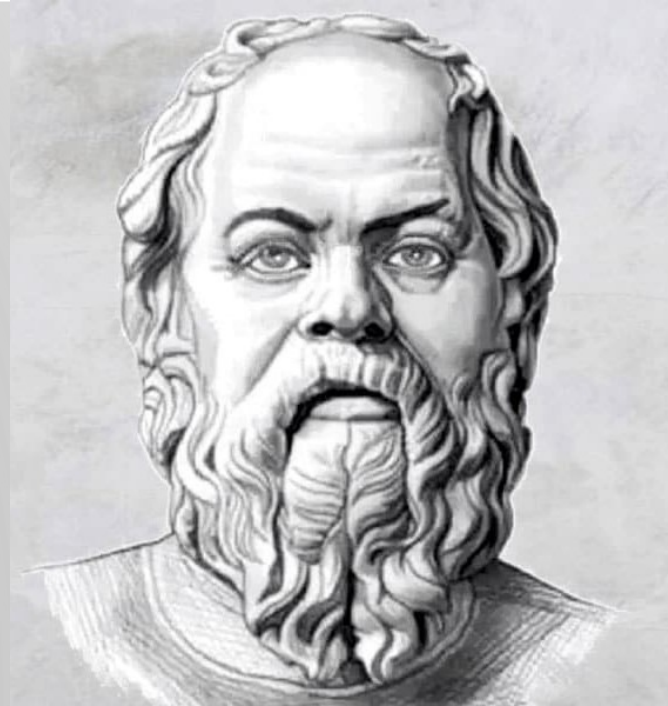
RETROSPEKTIVE



START DER VERÄNDERUNG

*Wer die Welt bewegen will,
sollte erst sich selbst bewegen.*

(Sokrates)





**Komfort-
zone**

**where the
magic
happens...**

A composite image featuring a woman's face in the center, looking directly at the viewer. She has dark hair and is resting her chin on her hand. The background is a blue-tinted grid pattern. Numerous circular icons are scattered around her head, representing various concepts such as social media (Facebook 'f', Twitter bird), communication (speech bubble, ear, microphone), technology (globe, lightbulb, camera, smartphone), and general symbols (heart, magnifying glass, @ symbol). In the top left corner, the word "erwachsen" is written in white text on a dark rectangular background.

Bildquelle: Pixabay

A young girl with blonde hair, wearing a straw hat, a blue denim jacket, and a white lace skirt, is walking away from the camera on a dirt path that leads through a vast field of tall green grass. The path is flanked by the grass on both sides, creating a sense of perspective. In the background, a line of trees is visible under a warm, orange-hued sky, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and contemplative.

~~erwachsen~~

im Wachsen

ein Leben lang

Bildquelle: Pixabay

Danke für Eure
Aufmerksamkeit



Melanie Wohnert

Agile Your Mind

Agilität beginnt im Menschen

Selbst. Bewusst. Gestalten.

Menschen im Mittelpunkt.

Potentiale entfalten, Wandel gestalten



Melanie Wohnert

Key Note Speaking | Training | Inspiration

Röhrenstraße 9 | 91217 Hersbruck (bei Nürnberg) | +49 172 86 36 971
melanie.wohnert@think-y.de | www.think-y.de | www.linkedin.com/in/melanie-wohnert

- ▶ Keynotes zu Agilität, IT und Mindfulness, u.a.
 - „Mindfulness in der IT – jetzt im Ernst?“
 - „Agiler Wandel braucht Agiles Mindset“
- ▶ Training: „Führen in Agilität – Wandel bewusst gestalten“
- ▶ Training: „Mindful Leadership – Führungskompetenz 4.0“
- ▶ Retreats, z.B. : „Nimm dir Zeit um glücklich zu sein“
- ▶ Ausbildungsleitung:
Zert. Trainer/in für Mindfulness in Organisationen (MIO)

Mitglied und anerkannte Trainerin der Verbände

