



Agile Your Mind  
- Agiler Wandel startet im Menschen

Melanie Wohner, 16. Juni 2023



LET'S

DO

AGILE



Bildquelle: Pixabay



# 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.



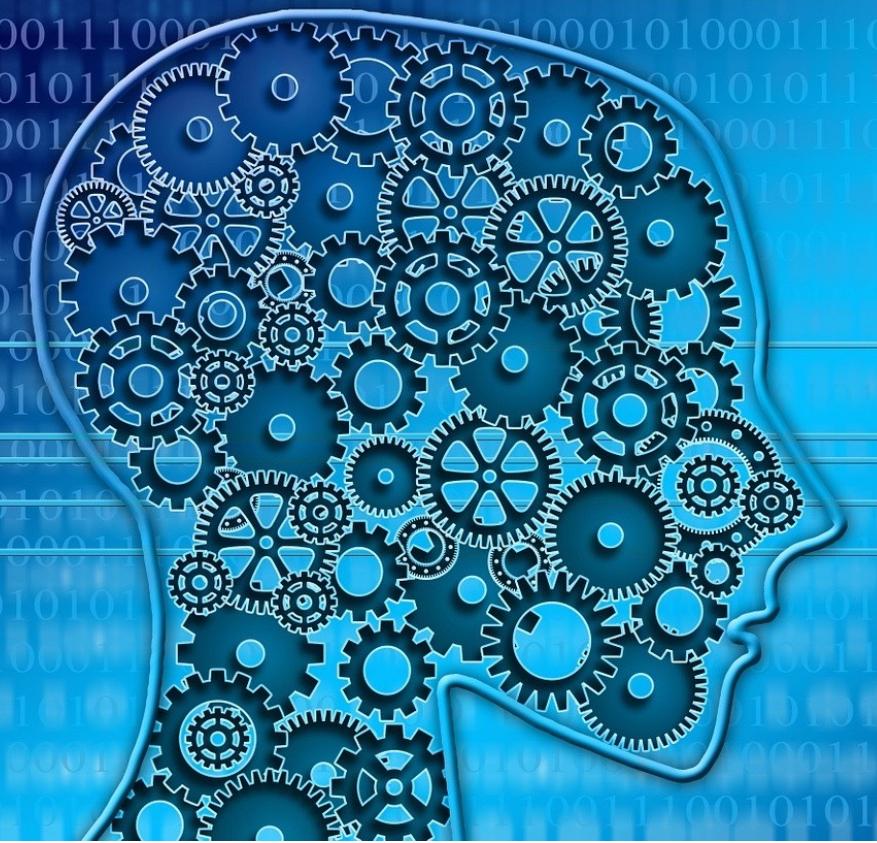
LET'S

~~DO~~  
BE

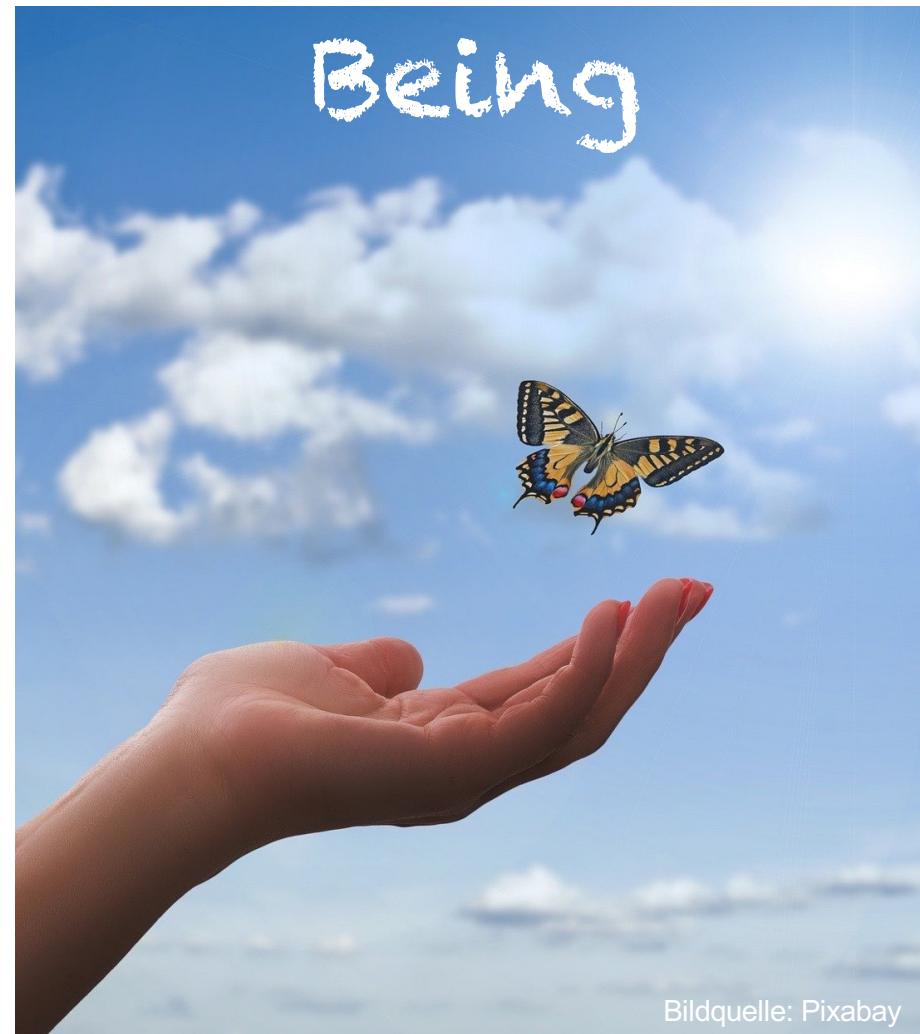
AGILE

DOING Agile  
≠  
BEING Agile

Doing

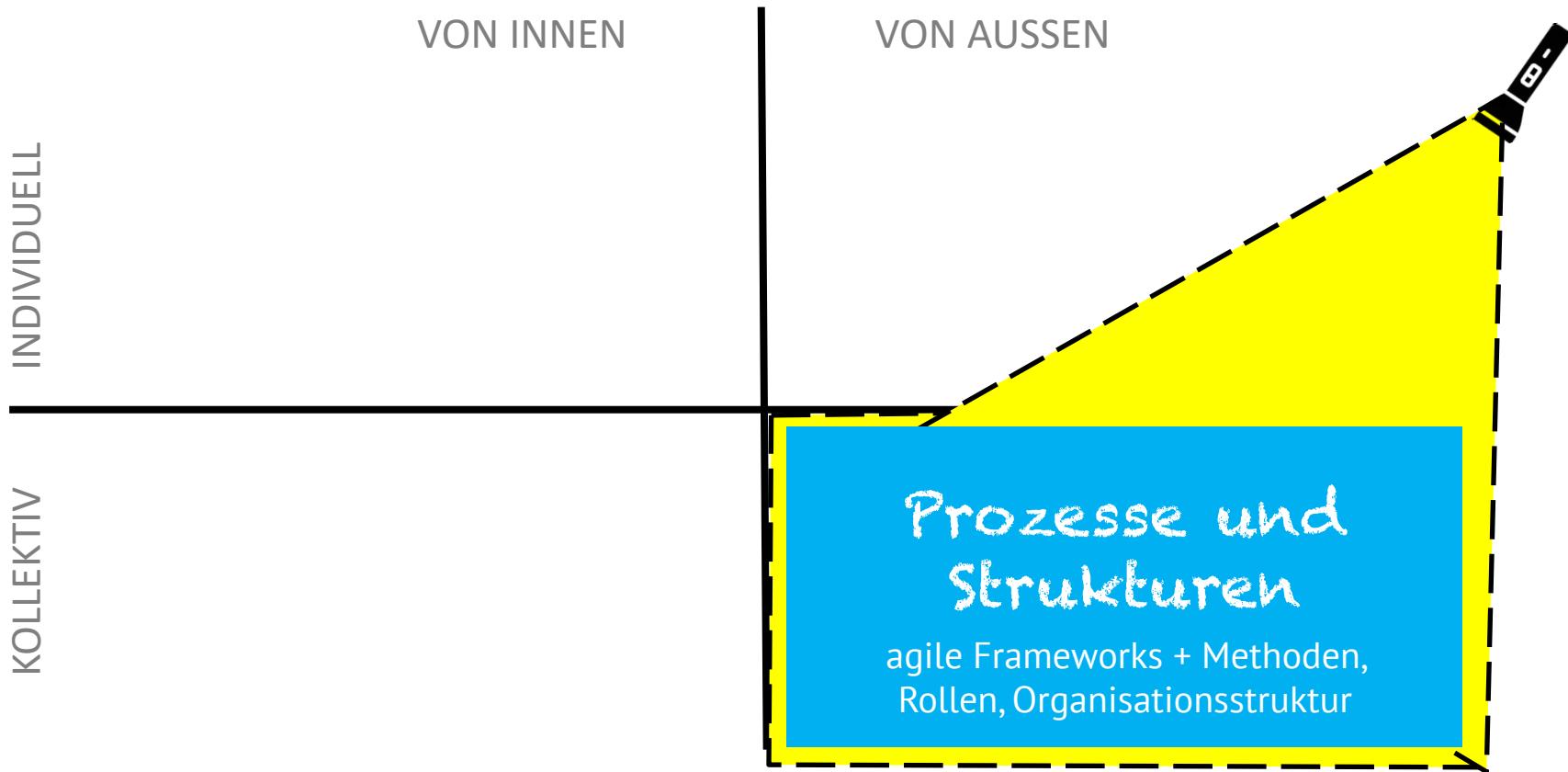


Being



Bildquelle: Pixabay

# Agilität lebt in mehreren Dimensionen



# Agilität lebt in mehreren Dimensionen

	VON INNEN	VON AUSSEN
INDIVIDUELL	<h2>Mindset</h2> <p>innere Haltung, Glaubenssätze, individuelle Werte, Ausrichtung ...</p>	<h2>Verhalten</h2> <p>Fähigkeiten und Fertigkeiten („Skill-Set“)</p>
KOLLEKTIV	<h2>Kultur</h2> <p>inkl. gelebter Werte, Art der Zusammenarbeit, Fehlerkultur, ...</p>	<h2>Prozesse und Strukturen</h2> <p>agile Frameworks + Methoden, Rollen, Organisationsstruktur</p>

# Agilität braucht ...

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



Wie agil bin ich?





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

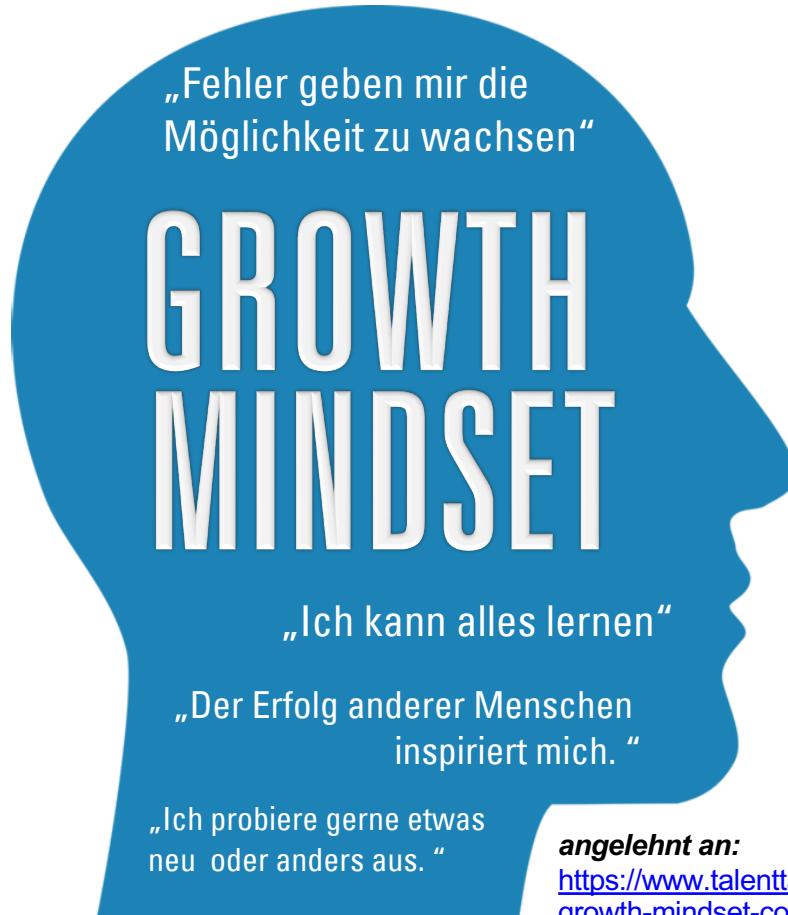
# Ein neues Mindset?



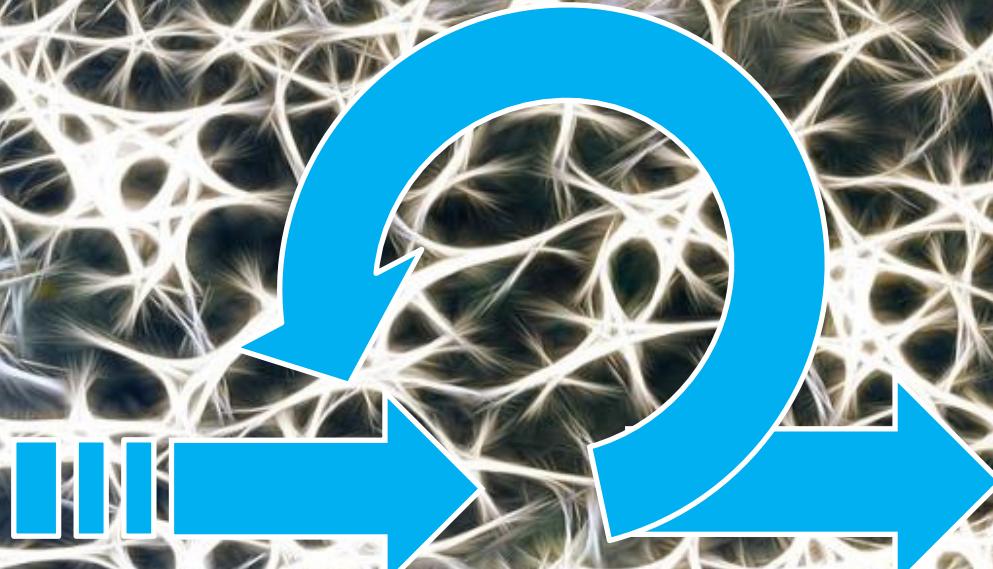
# Was ist ein agiles Mindset?



# Growth vs. Fixed Mindset ??



# Agile Mindset

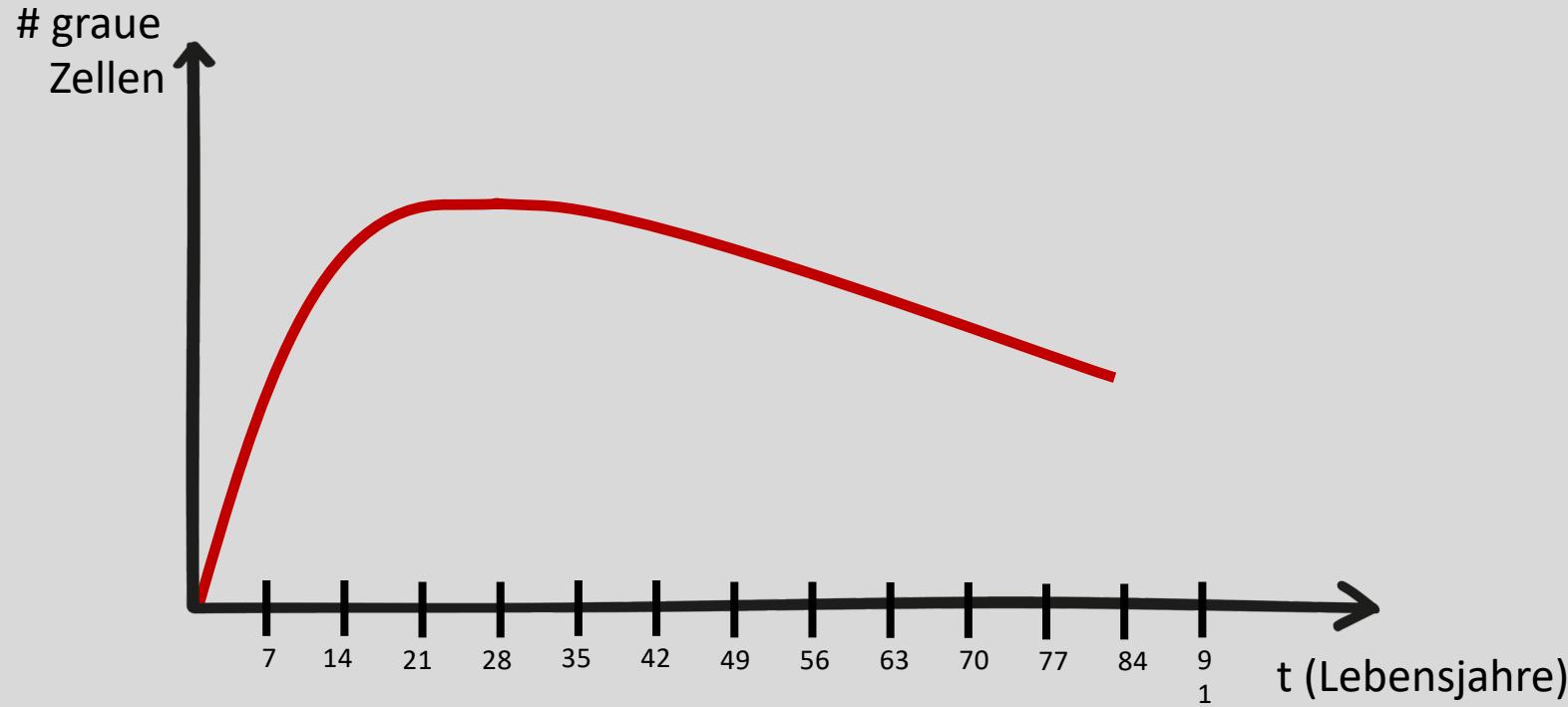


Geht das?

Können wir uns ändern?

Können wir unser Denken ändern?

# Graue Masse – Lebensalter





Neuroplastizität

... ein Leben lang

# Denk- und Handlungsmuster



Bildquelle: Pixabay

# Betriebsmodi:

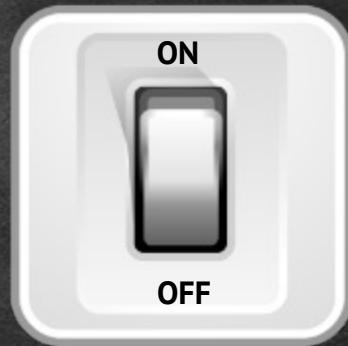
AUTOPilot



Bildquelle:  
Pixabay

Autopilot-Modus

AUTOPilot



Bewusstheit



Bewusstheit ist  
unsere Freiheit  
im neuronalen Netz

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

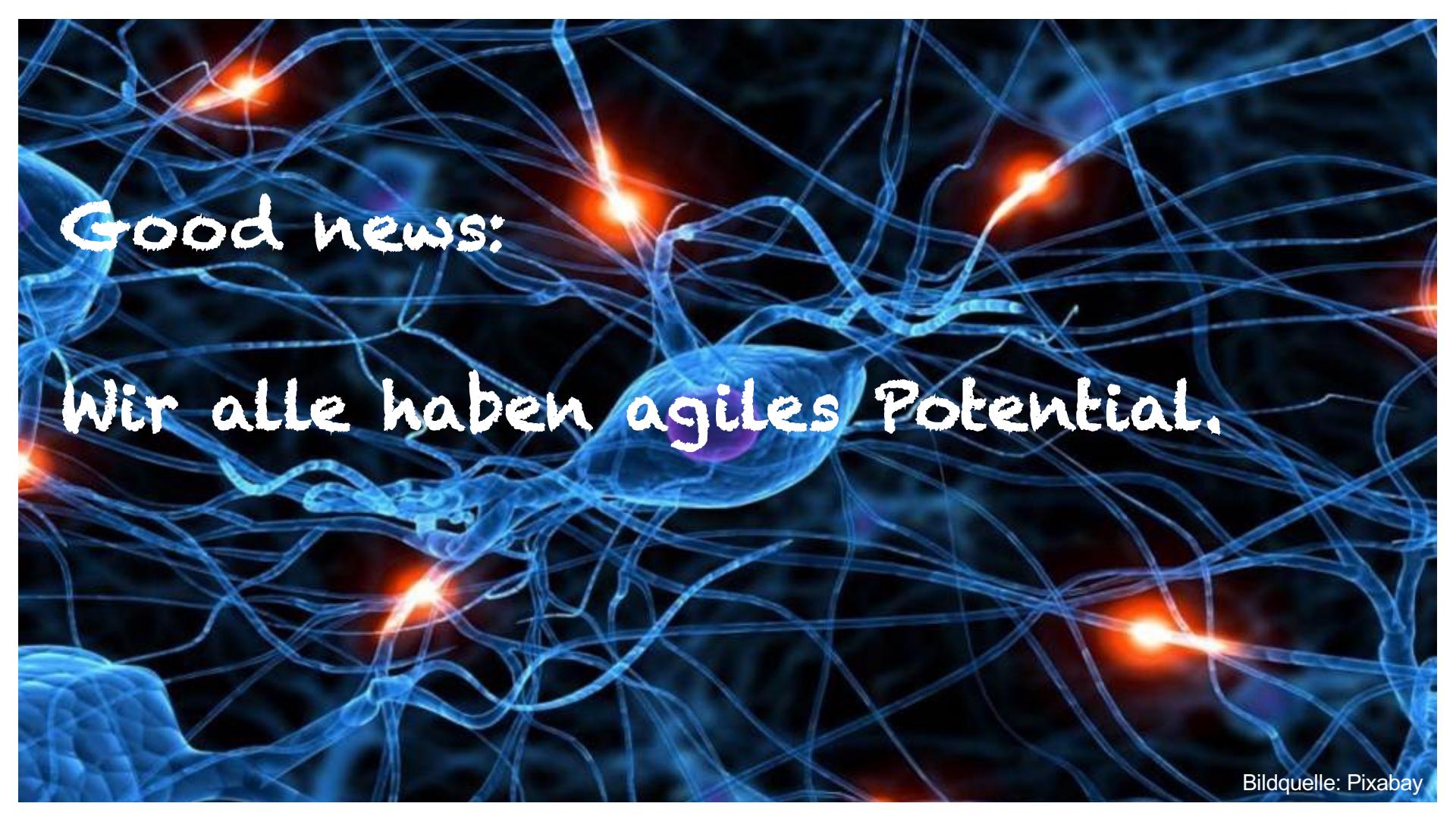
Geht das?

Können wir uns ändern?

Können wir unser Denken ändern?



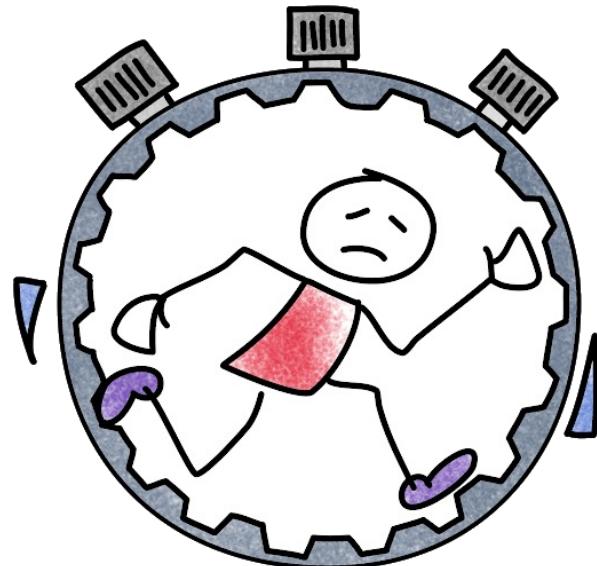
JA



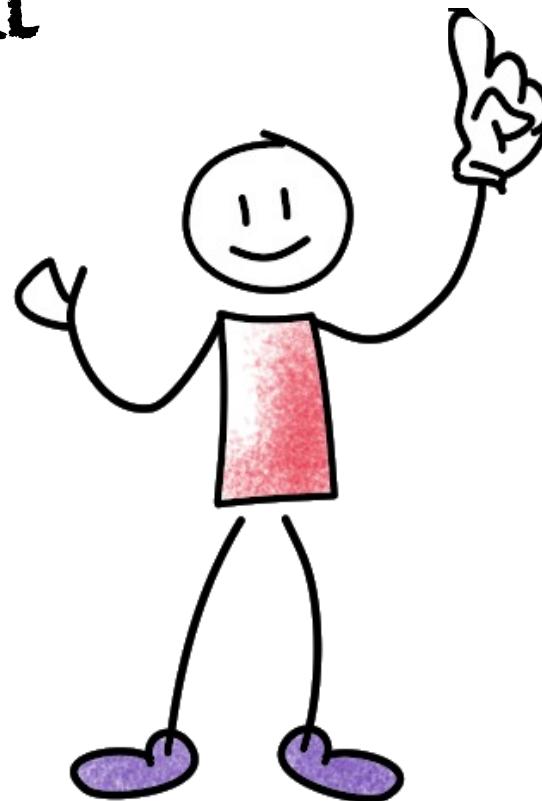
Good news:

Wir alle haben agiles Potential.

# Potential



Genutztes Potential im Alltag



Wahres Potential

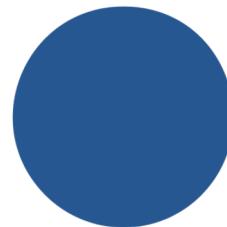


5% des Tages bewusstes Verhalten

95% des Tages Autopilot



Was nun?



# Agile Transformation

## Neu zu denken ist ein Change-Prozess

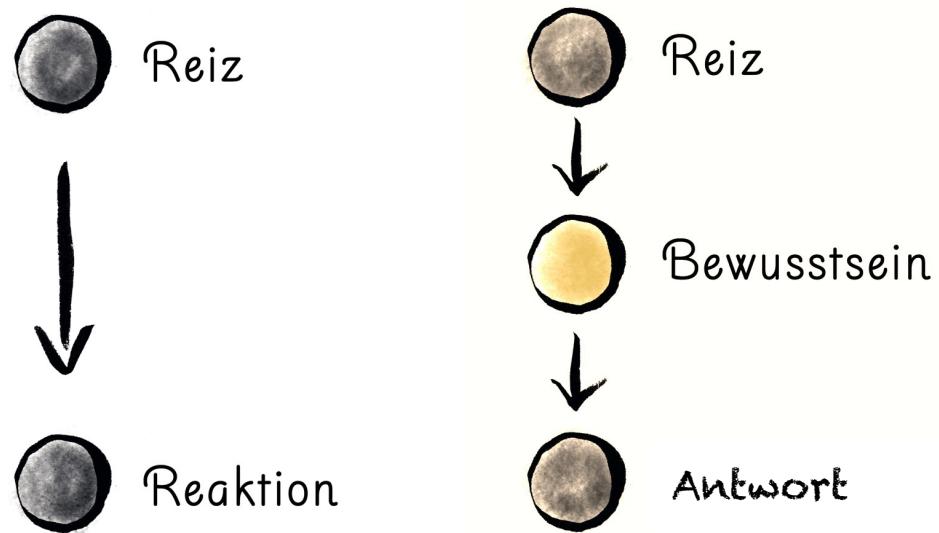


- Um anders handeln zu können, müssen wir unser Denken ändern.
- Um unser Denken zu ändern, brauchen wir Bewusstheit.
- Um Bewusstheit zu entwickeln, braucht es Mindfulness.

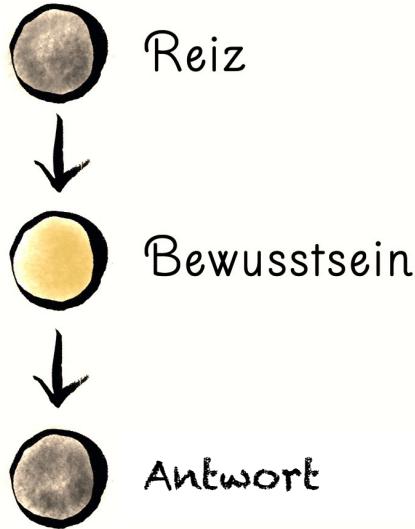
# Mindfulness



# MINDFULNESS ALS RAUM



# MINDFULNESS ALS RAUM



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)

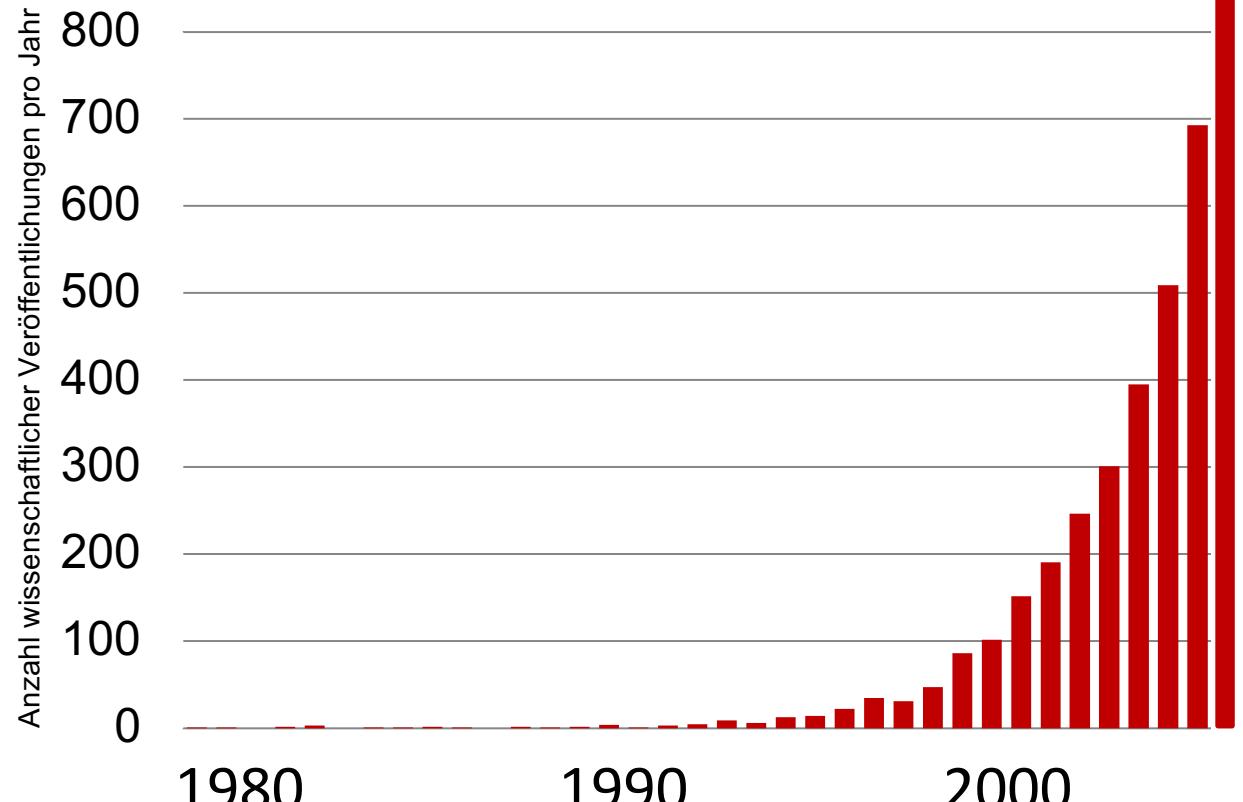
Wie  
komme  
ich  
dahin



# Üben!



# Wissenschaftliche Studien zu MINDFULNESS



Quelle: American Mindfulness Research Association, 2016, [www.goAMRA.org](http://www.goAMRA.org)

# Achtsamkeitspraxis führt zu...

verbesserter Konzentrations-  
fähigkeit  
(z.B. Tang et al., 2007)

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

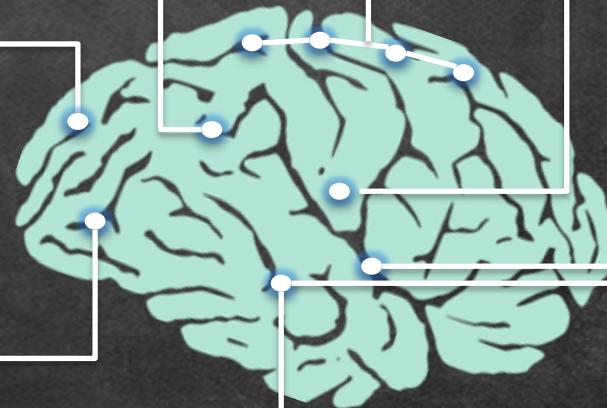
verbesserter  
Aufmerksamkeits-  
steuerung  
(z.B. Cahn & Polich, 2006)

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)

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



mehr Mitgefühl und Empathie  
(z.B. Decety & Jackson, 2004)

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

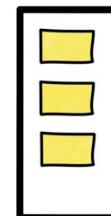


- Um anders handeln zu können, müssen wir unser Denken ändern.
- Um unser Denken zu ändern, brauchen wir Bewusstheit.
- Um Bewusstheit zu entwickeln, braucht es Mindfulness.
- Bei all dem hilft uns Agilität.

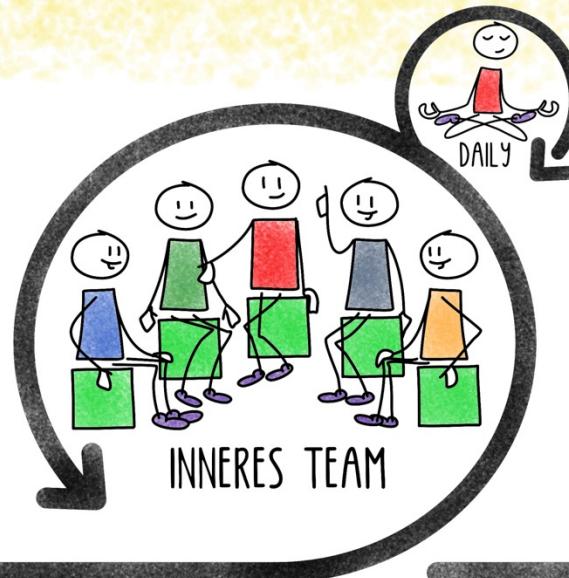
## BACKLOG REFINEMENT



MY PERSONAL BACKLOG



SPRINT  
BACKLOG

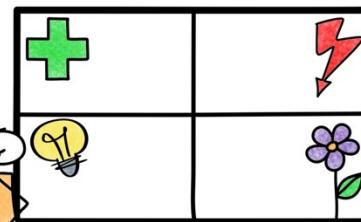


SO EINFACH IST  
AGILE YOUR MIND

REVIEW



RETROSPEKTIVE

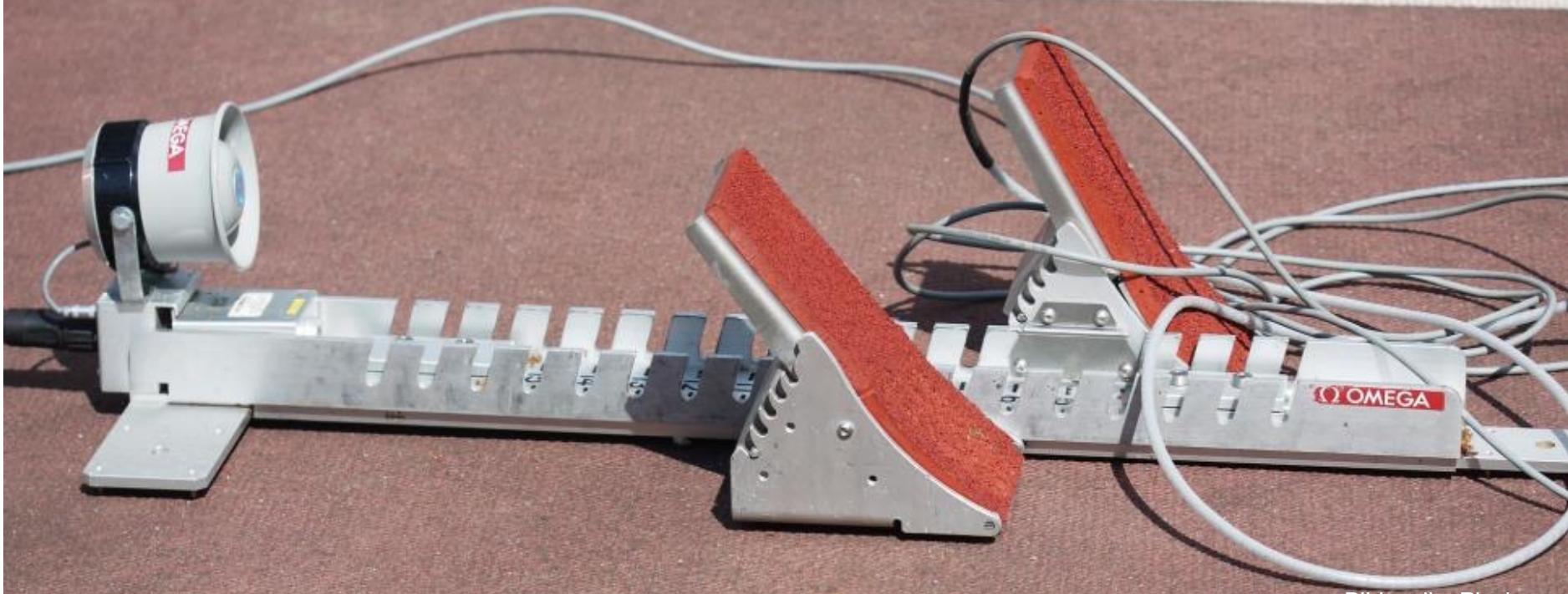


# Daily Sit-Down

## Üben von Bewusstheit + Kontaktaufnahme zum inneren Team



# Sprint



Bildquelle: Pixabay

# Sprint Reviews

*Blick auf die innere Landkarte:  
Wo stehe ich gerade?  
Wollte ich da überhaupt hin?*



# 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?



Quelle:  
Bildquelle:

Melanie Wöhner  
SIMOarts by Simone Kessler

# Sprint Planning:

Was nehme ich mir  
diese Woche vor?

Was werde ich diese Woche  
Neues ausprobieren?

Was ist meine  
zentrale Gelegenheit?

# Meine zentrale Gelegenheit



# Neues ausprobieren

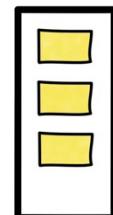


Bildquelle: Pixabay

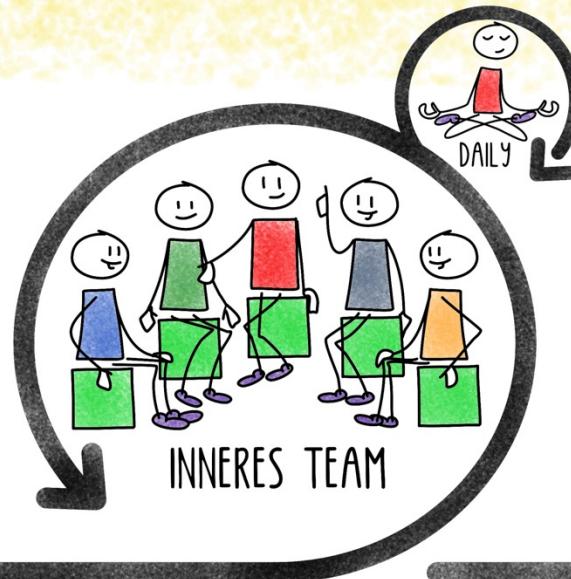
## BACKLOG REFINEMENT



MY PERSONAL BACKLOG



SPRINT  
BACKLOG

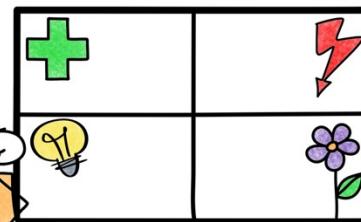


SO EINFACH IST  
AGILE YOUR MIND

REVIEW



RETROSPEKTIVE

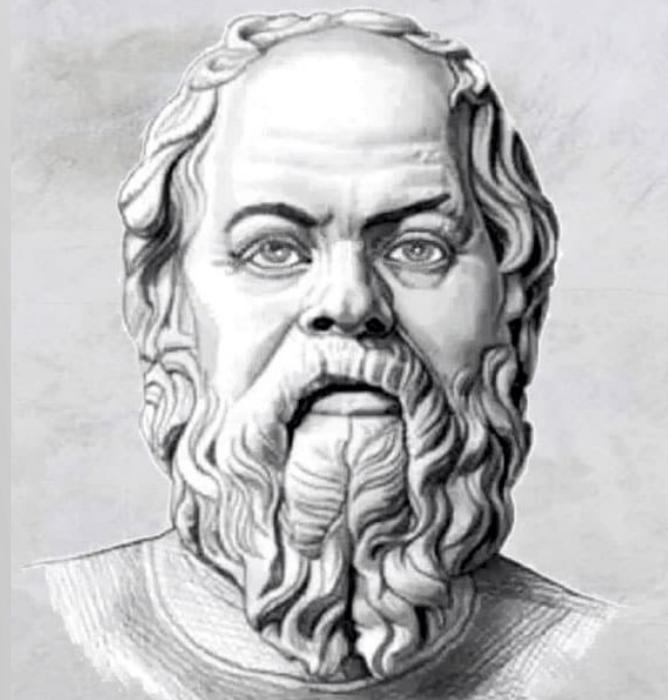


Bildquelle:  
Bettina Ruggeri,  
agile living

# START DER VERÄNDERUNG

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

*(Sokrates)*





Komfort-  
zone

where the  
magic  
happens...

~~erwachsen~~



~~erwachsen~~



im Wachsen  
ein Leben lang



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

Mitglied und anerkannte Trainerin der Verbände



- ▶ 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)**