Testing the human-embedded system: OUR MIND

– inklusive Work-arounds für bekannte Bugs sowie Tipps & Tricks zum Reengineering –

Melanie Wohnert und Dietmar Wohnert
Think Y

Features
Bugs
Hardware
Mind
Engineering
+ Tools
Prozess
„Agile Your Mind“

Testfall 1

Smoke-Test

Vorbedingungen:	Wacher Homo-Sapiens, Alter > 18 Jahre, wesentlichen gesund. Position: Sitzend.

Testschritte:

1	Bewegen Sie Ihren Körper zum Aufstehen.	Sie stehen aufrecht auf Ihren zwei Beinen vor Ihrem Stuhl, mit dem Blick nach vorne.
2	Drehen Sie sich einmal um 360°C im Uhrzeigersinn im Kreis.	Sie stehen wieder vor Ihrem Stuhl, mit dem Blick nach vorne.
3	Setzen Sie sich wieder auf Ihren Stuhl.	Sie sitzen.

Nachbedingungen:	Homo-Sapiens in Position sitzend. Grundsätzlich funktionsfähig und für einfache Denk- und Handlungsprozesse einsatzbereit.

Testfall 2

Vorbedingungen:	Wacher Homo-Sapiens, Alter > 18 Jahre, im wesentlichen gesund. Position: Sitzend. Grundsätzlich funktionsfähig und für einfache Denk- und Handlungsprozesse einsatzbereit.

Testschritte:

1	Formen Sie mit dem Daumen und Zeigefinger der rechten Hand ein „O“.	Rechte Hand zeigt ein „O“.
2	Formen Sie mit der linken Hand ein Peace-Zeichen.	„O“ rechts, „Peace“ links.
3	Wechseln Sie: Linke Hand „O“, rechte Hand „Peace“.	„Peace“ rechts, „O“ links.
4	Wechseln Sie nun 10 Mal so schnell wie möglich hin und her.	

Nachbedingungen:	Homo-Sapiens in Position sitzend. Grundsätzlich funktionsfähig und für einfache Denk- und Handlungsprozesse einsatzbereit. Eventuell jetzt etwas skeptisch.

Testfall 3

Vorbedingungen:	Wacher Homo-Sapiens, Alter > 18 Jahre, im wesentlichen gesund. Position: Sitzend. Grundsätzlich funktionsfähig und für einfache Denk- und Handlungsprozesse einsatzbereit.	
Testschritte:		
1	Übersetzen Sie den folgenden Zeitungsartikel ins Deutsche.	
Nachbedingungen:	Homo-Sapiens in Position sitzend. Grundsätzlich funktionsfähig und für einfache Denk- und Handlungsprozesse einsatzbereit. Eventuell jetzt etwas skeptisch.	

中德老师表演各国问候礼仪

——世博志愿者培训基地探营记

EXPO 奔向世博

当碰到从日本、英国或爱斯基摩来的朋友，你知道选择什么样的礼仪问候他们吗？如果有人突然昏厥，你该采取什么紧急救护措施？假如你是一名上海世博会的志愿者，当你在园区服务时遇到上述情况，你有责任和义务知道这些问题的答案，并采取适当措施、及时反应。

前天起，6000余名园区管理岗位志愿者分别在沪上6个培训基地接受培训。昨天，记者走进位于西江湾路的上海市青年干部管理学院青年礼堂，对志愿者培训一探究竟。

不同文化需尊重

上午第一节培训课是跨文化交流。上海德汉灵文化交流咨询有限公司的冒祖蕙女士和德国工商大会驻上海代表处的史水生先生担任培训师，他们现场表演各式见面礼，让志愿者们猜猜到底是哪一个国家的礼仪。生动的表演每每引得全场大笑。

冒老师在德国生活过近20年，而史先生又是一位在中国生活了近5年、会说一口流利普通话的德国人，他们结合自身经历和感受，讲述了对待不同文明和文化的技巧以及待人接物的方法，还加入了很多在世博园区可能出现的实例，生动有趣。

应急处置不含糊

下午的两节应急处置技巧课程分别由上海公安高等专科学校的金晓屏教授和上海市红十字会的周惟喆老师主持。由于治安和急救内容的重要性和严肃性，全场气氛一改早上的轻松和愉快，而是变得鸦雀无声，每个人都聚精会神地又是写又是记，还时常跟着老师指示及节奏双手举起一步步地做演示。用于救护演示的塑料模型人横躺在讲台中央，工作人员的现场演示一清二楚，其间还有同学主动上前配合老师一起做急救。金老师偶尔会夹杂一些探案内幕和技巧揭秘，听得大家啧啧称奇；周老师则会适时讲些小笑话，逗得大家哄笑，在这么一张一弛中传授应急技巧。

据悉，每位志愿者在培训结束时还要经过最后考核一关才能正式上岗。今天下午，第一期世博会志愿者七彩体验营活动将拉开序幕，体验营将以情景模拟和角色体验为主要形式，通过团队合作完成体验任务，检验自学和面授的效果。

实习生 **李 静**
本报记者 **郭剑烽**

Neuroplastizität

Testfall 5

Vorbedingungen:	Wacher Homo-Sapiens, Alter > 18 Jahre, im wesentlichen gesund. Grundsätzlich funktionsfähig und für einfache Denk- und Handlungsprozesse einsatzbereit.	
Testschritte:		
1.	Schließen Sie Ihre Augen oder richten Sie Ihren Blick mit halb-geschlossenen Augen auf den Boden, ca. 1m vor Ihnen.	
2.	Spüren Sie Ihren Atem und konzentrieren Sie sich nur darauf, wie dieser ein- und ausströmt.	
3	Konzentrieren Sie sich darauf für 2 Minuten – und denken Sie in diesen 2 Minuten an nichts anderes.	
Nachbedingungen:	?	

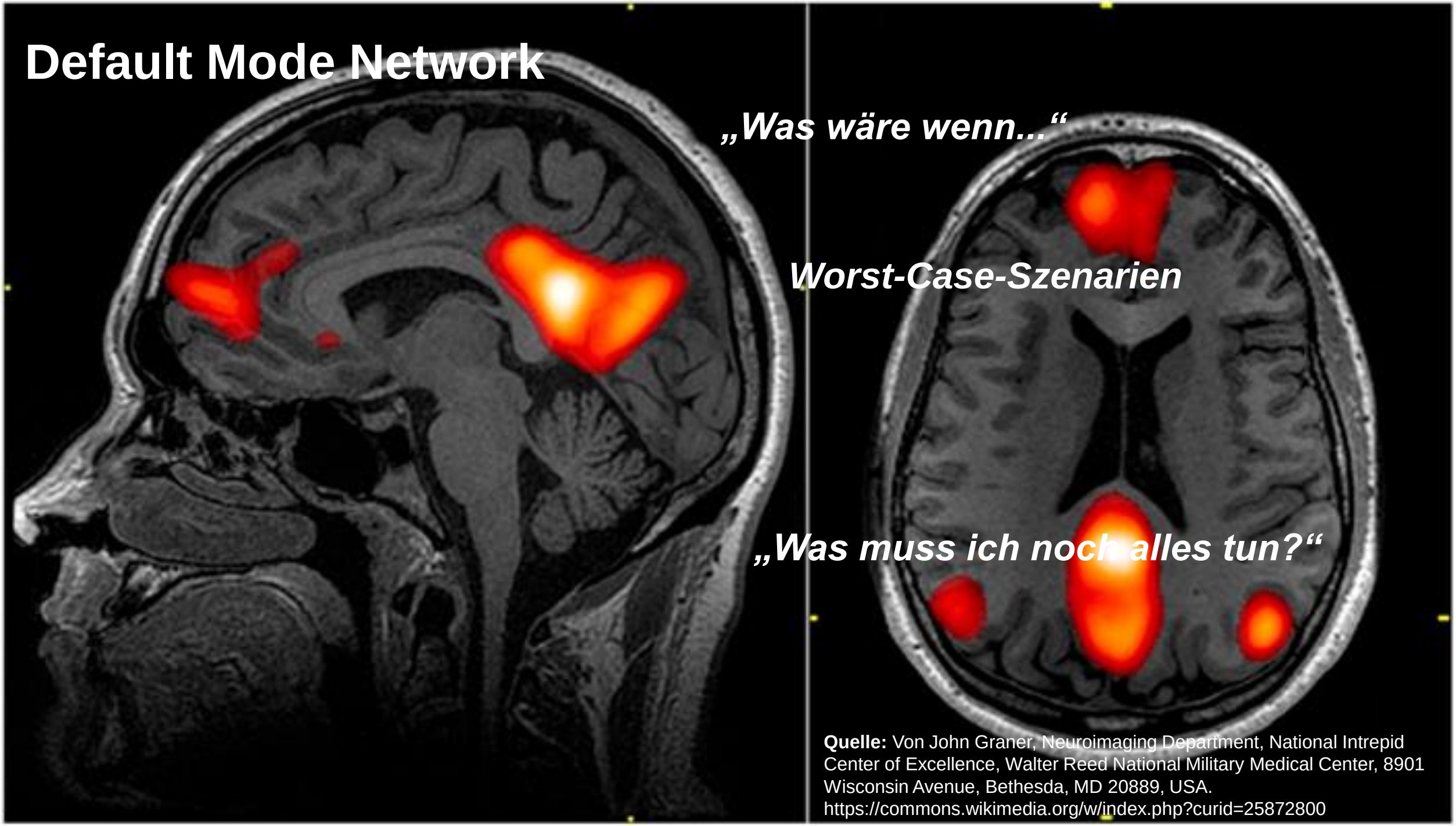
"KOPFKINO"
FREIKARTE
00232
00232

Monkey Mind

BUSINESS
Economy of the European Union

FINANCE

Default Mode Network



Quelle: Von John Graner, Neuroimaging Department, National Intrepid Center of Excellence, Walter Reed National Military Medical Center, 8901 Wisconsin Avenue, Bethesda, MD 20889, USA.
https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=25872800

AUTOPILOT

Typische Denkmuster und Glaubenssätze

Sei stark!

Streng Dich an!
Das Leben ist ein Wettbewerb.

Funktioniere!
Ausfallen ist tabu.

Vertrauen ist gut,
Kontrolle ist besser.

Mach schnell!

Erfolg macht
glücklich.

Sei perfekt!
Zeige keine Schwäche...

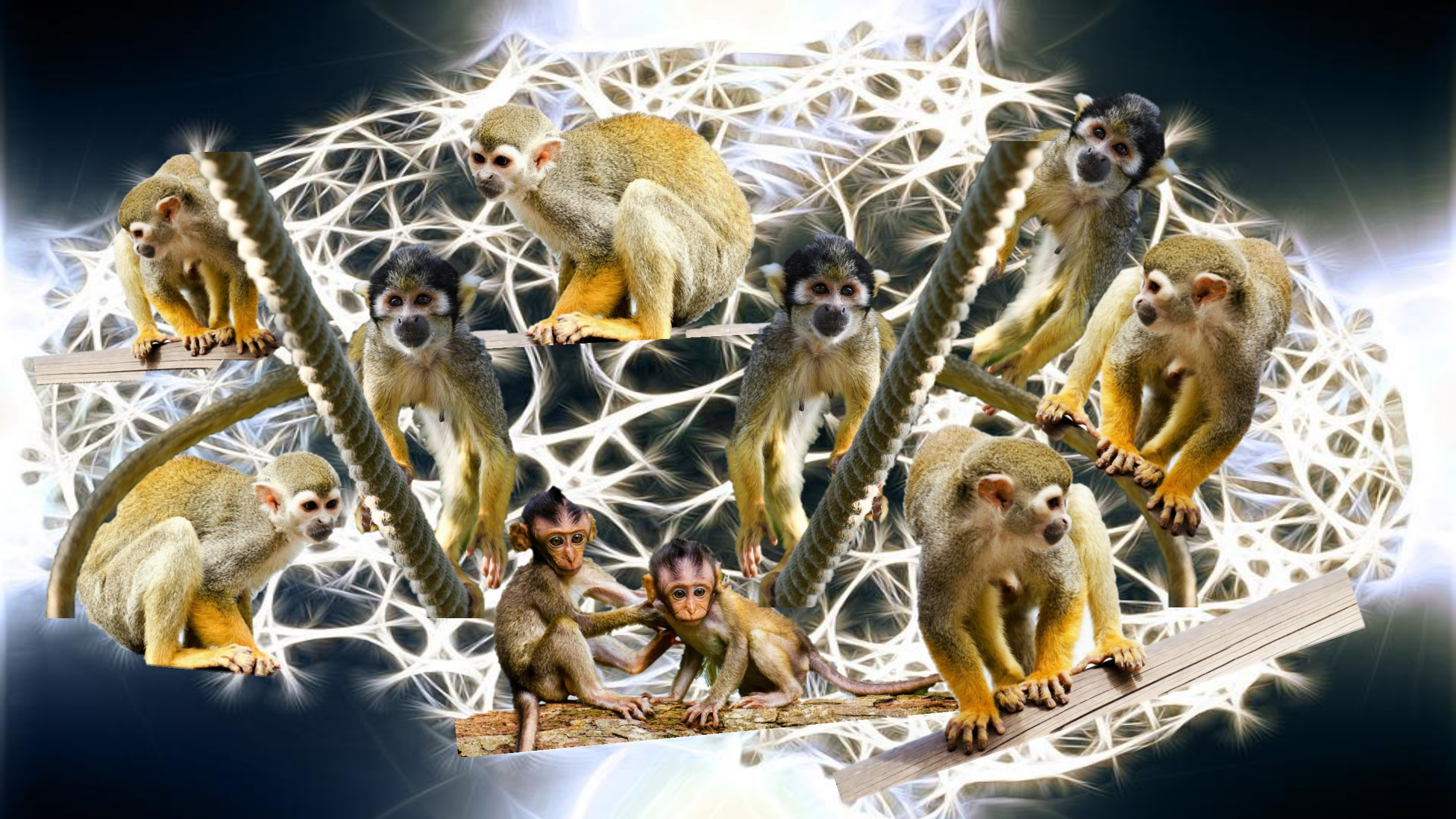
Mach es allen recht.

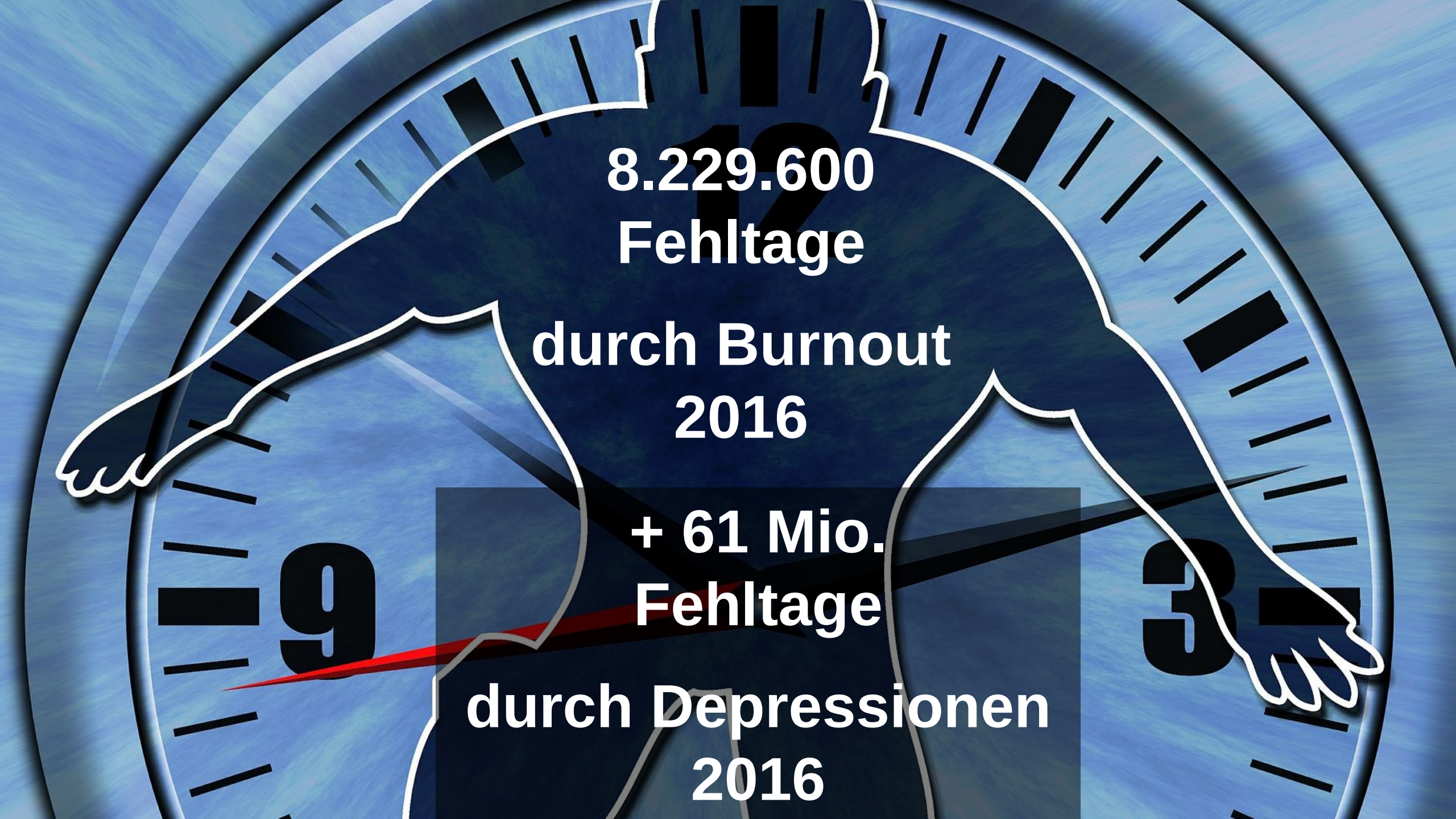
Monkey-Mind

Neuroplastizität / Lernen

Default-Mode

Autopilot




8.229.600
Fehltage
durch Burnout
2016
+ 61 Mio.
Fehltage
durch Depressionen
2016

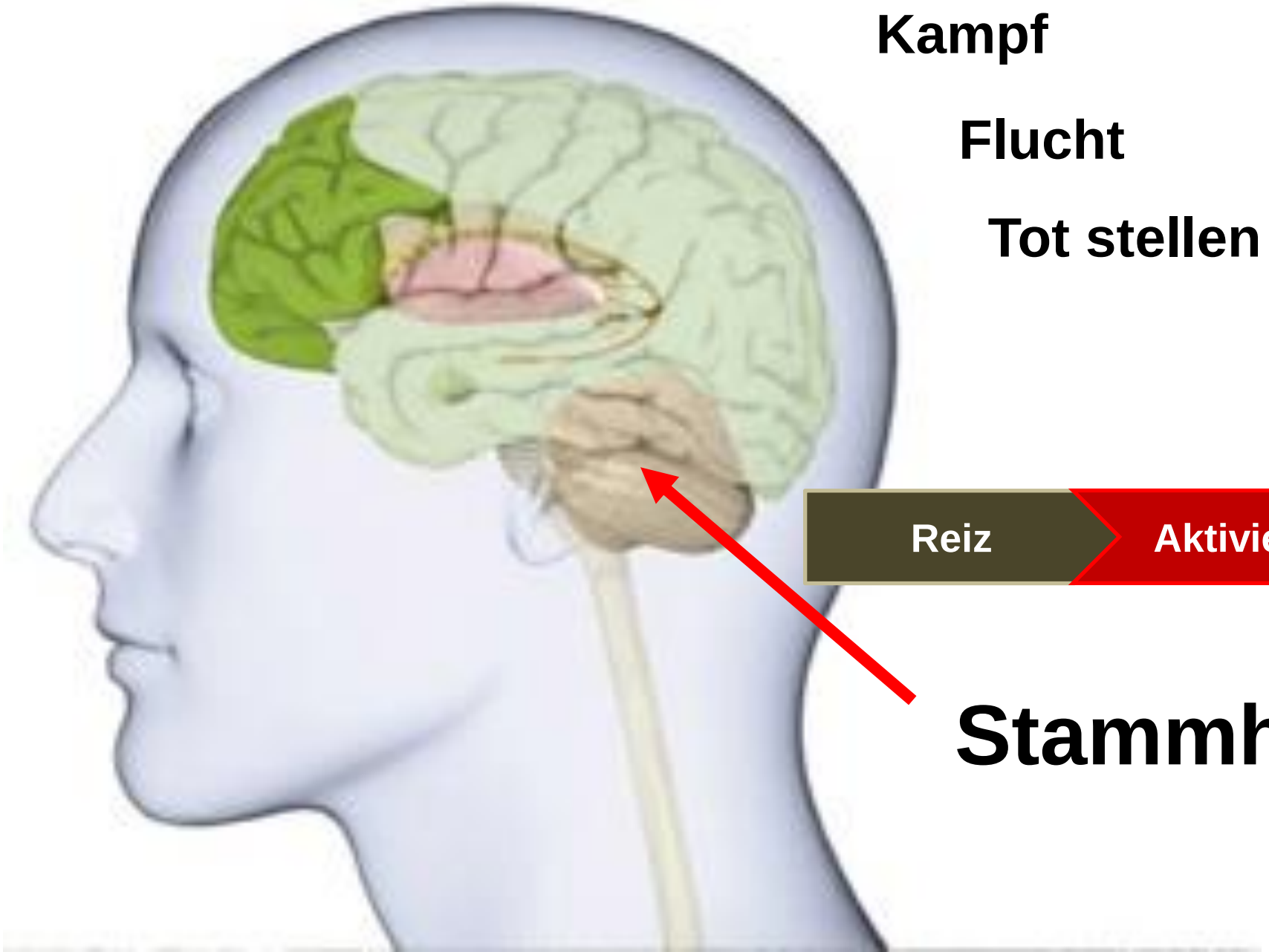
AUTOPILOT

Monkey-Mind

Neuroplastizität / Lernen

Default-Mode

Autopilot



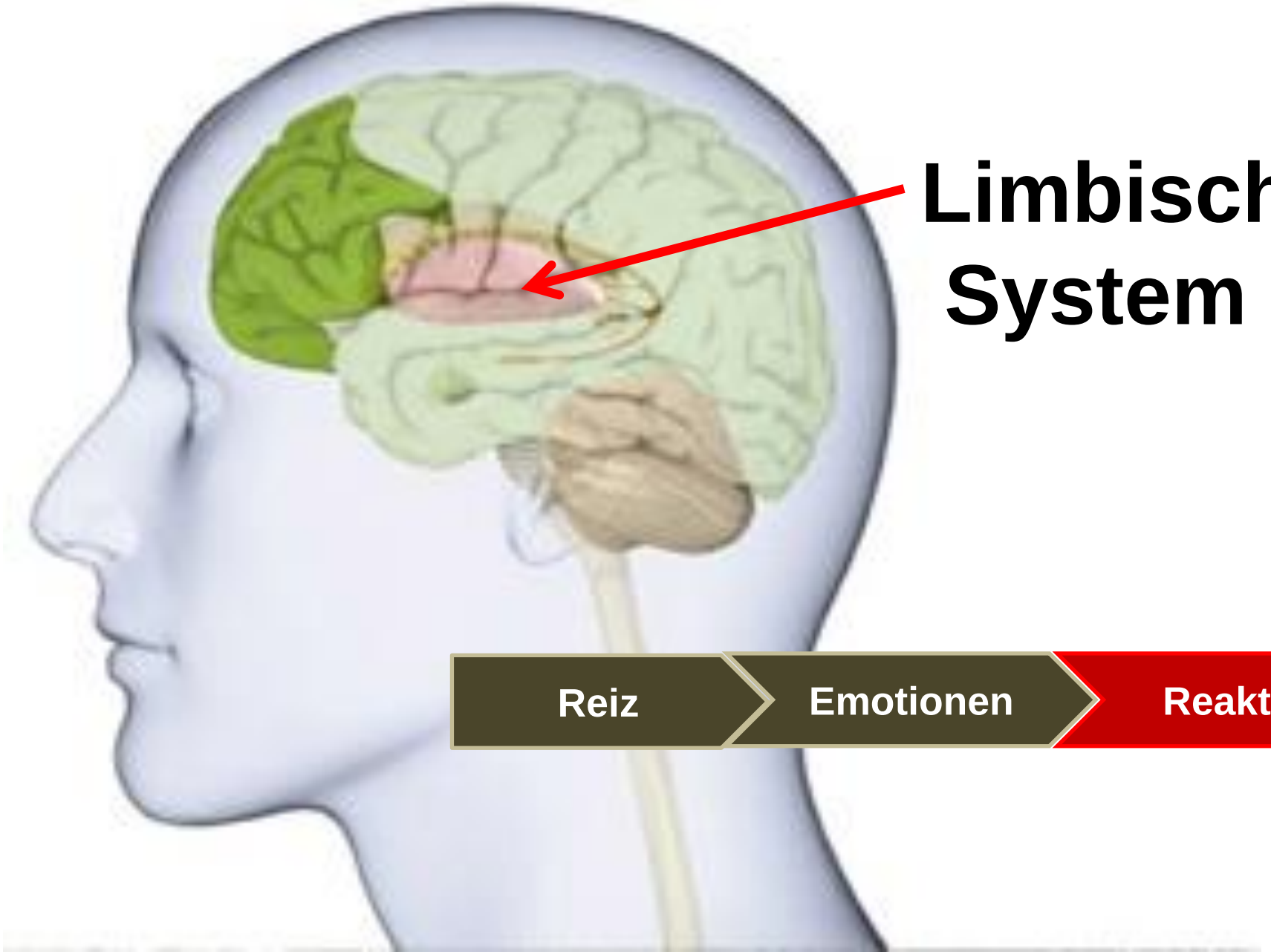
Kampf

Flucht

Tot stellen

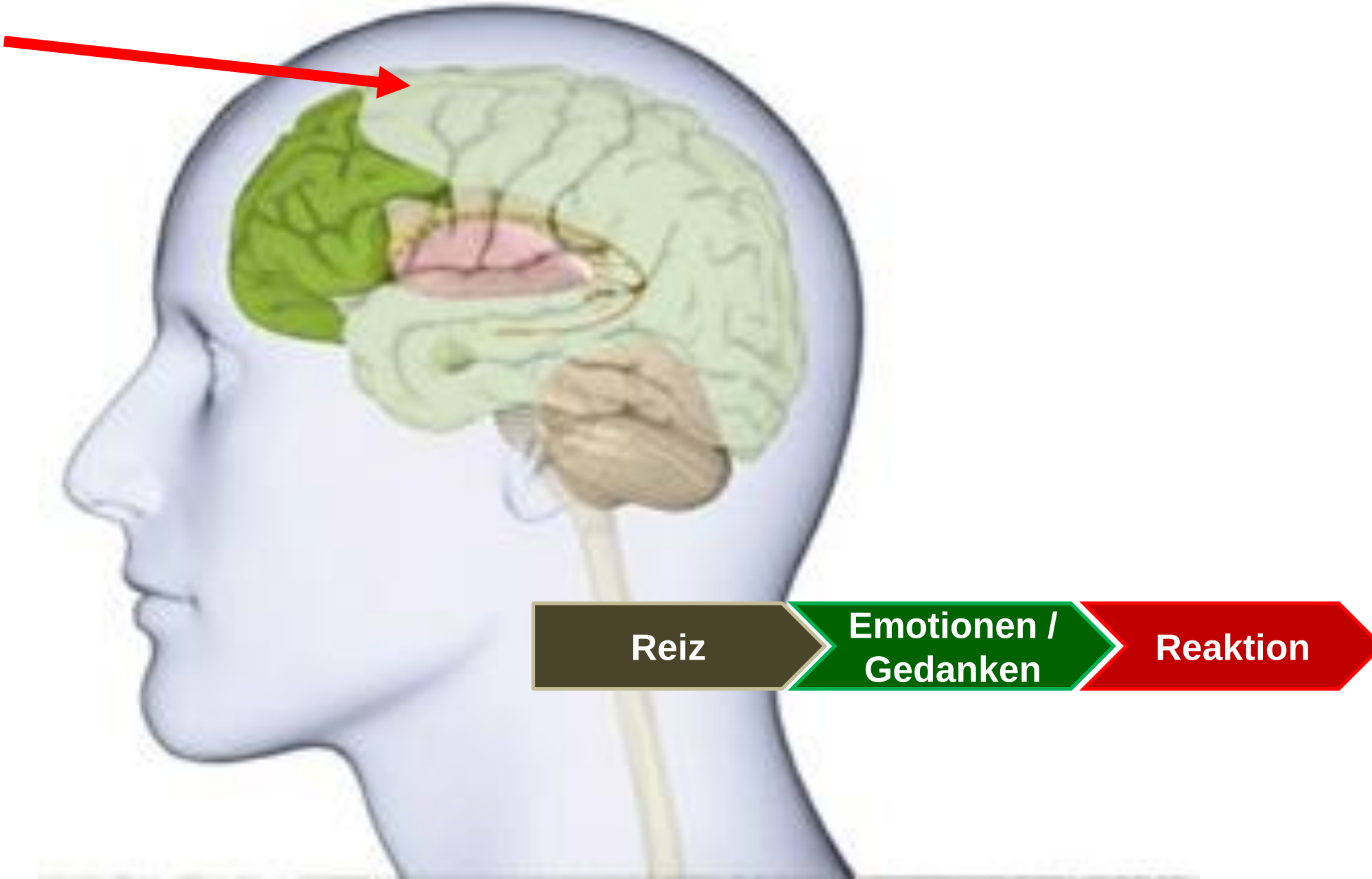
Reiz → **Aktivierung**

Stammhirn



Reiz → Emotionen → Reaktion

Cortex

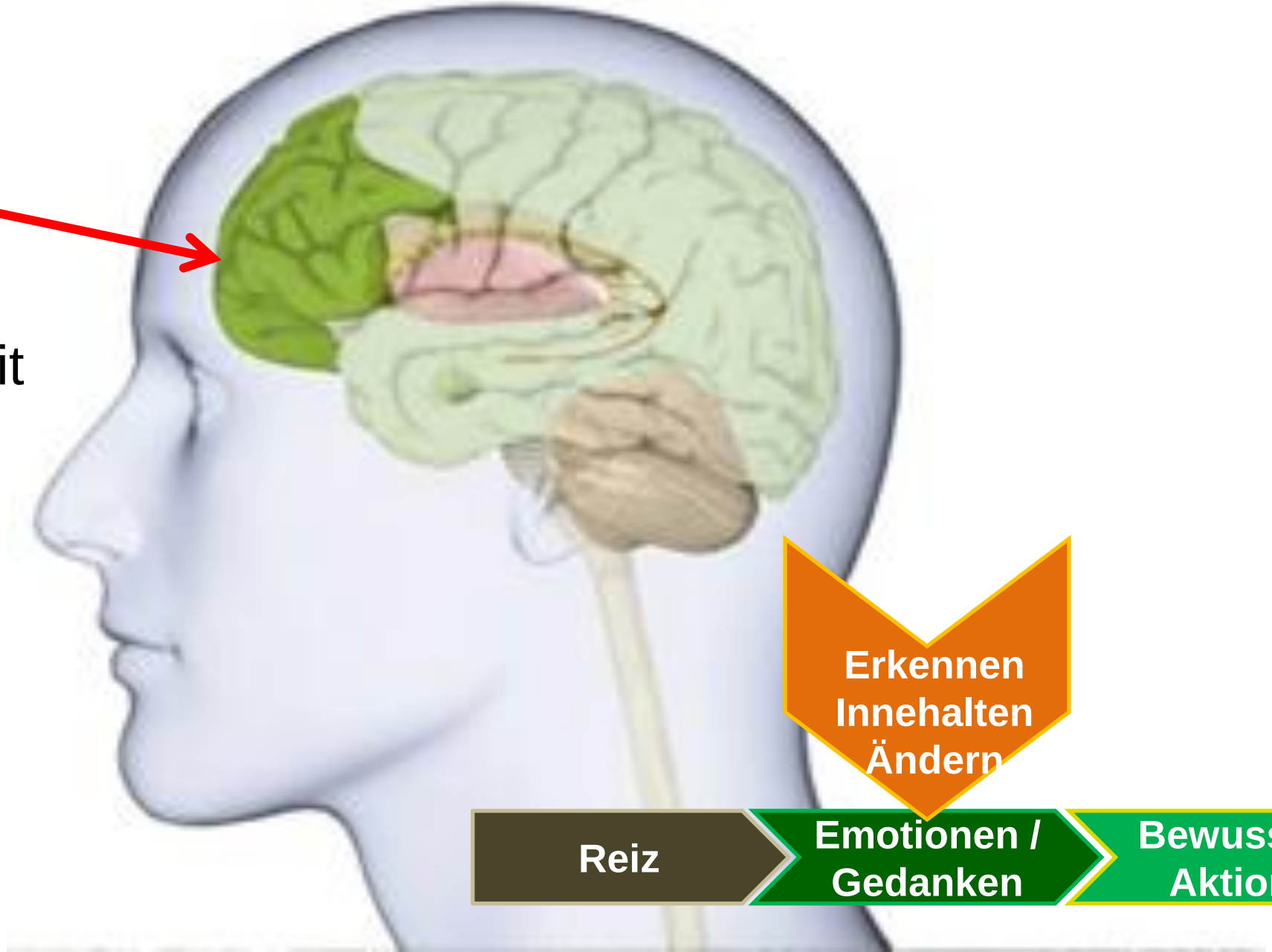


PFC

Bewusstheit

Aufmerksamkeit

Regulation emotionaler Prozesse

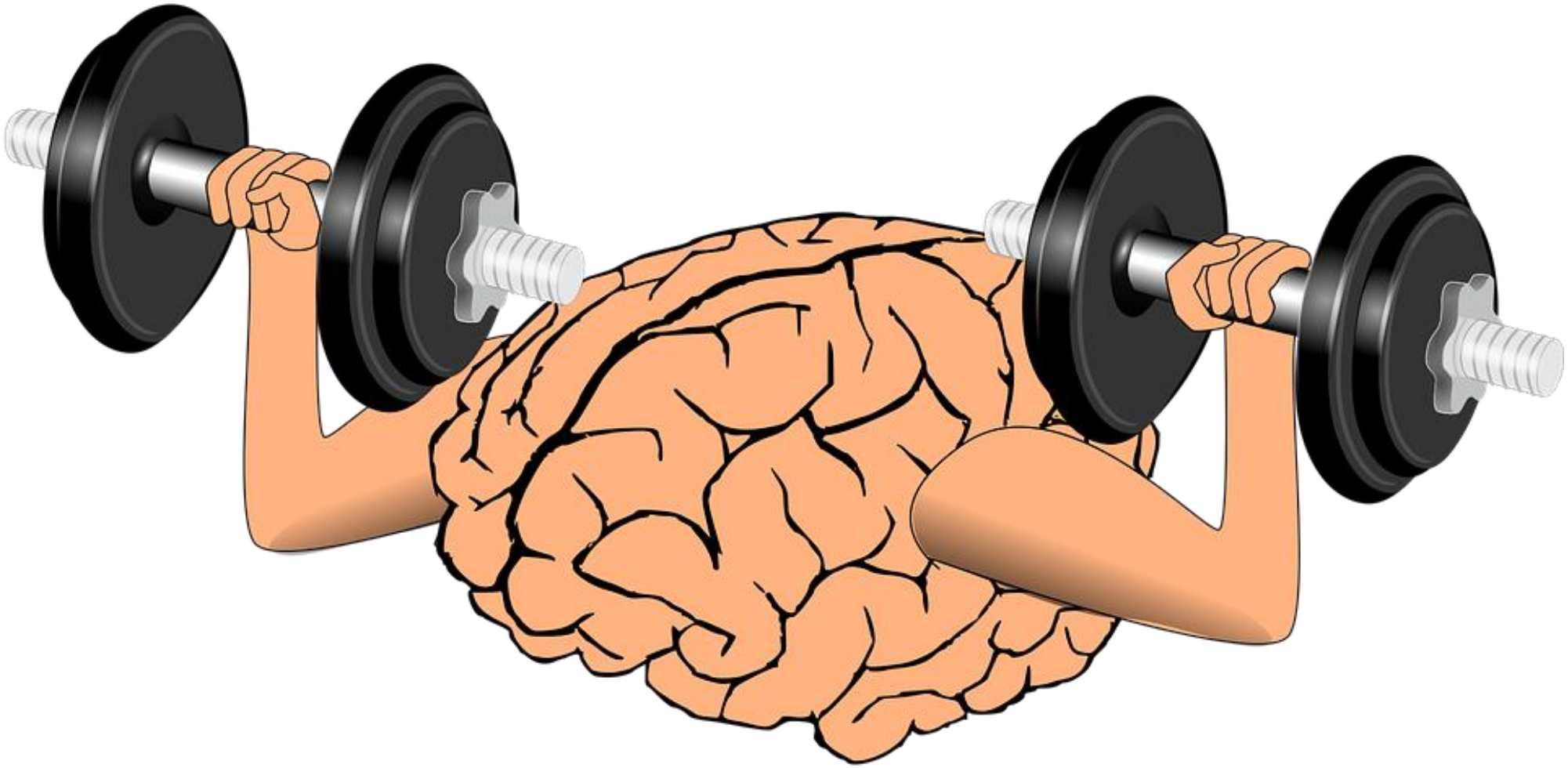


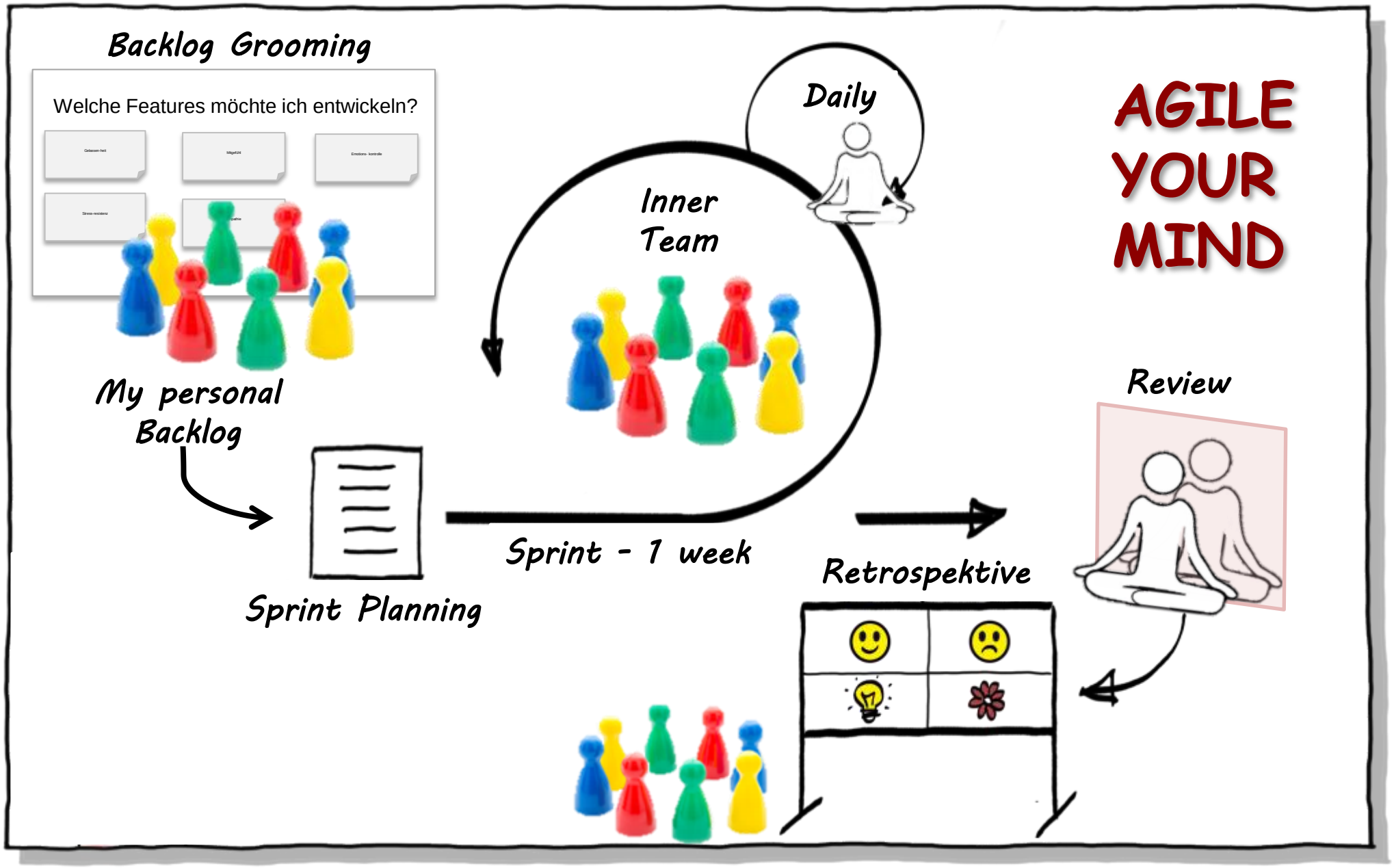
Erkennen
Innehalten
Ändern

Reiz → **Emotionen / Gedanken** → **Bewusste Aktion**

Bewusstheit ist
unsere Freiheit
im neuronalen Netz

Mind Engineering




Backlog Grooming
Welche Features möchte ich entwickeln?
Daily
Inner Team
AGILE YOUR MIND
My personal Backlog
Review
Sprint - 1 week
Retrospektive
Sprint Planning

Daily Sit-Down

Kontaktaufnahme zum inneren Team

Meditation

Review und Retrospektive

Sprint

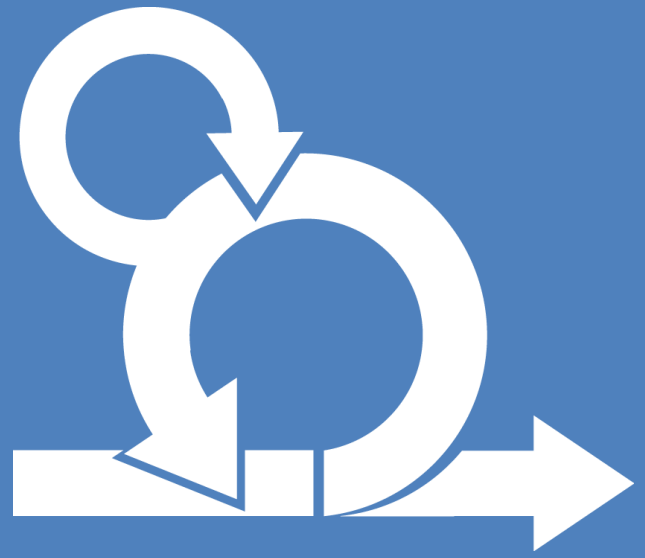
designed by Creativeart - Freepik.com

Ich und Herr Meier...

Ich und Herr Meier...

Backlog: User Stories / Test-Driven Development

Vorbedingungen:	Executive Committee Meeting am Mittwoch findet statt. Dr. Meier ergreift wieder das Wort und stellt eine Situation wieder so dar, als läge die Lösung vollkommen auf der Hand und alle anderen wären zu doof, dies zu lösen.	
Testschritte:		
1	In dieser Situation bleibe ich ruhig. Ich atme drei mal tief durch. Ich mache mir bewusst, dass Herr Meier auch nur ein Mensch ist mit seinen eingeprägten Denk- und Handlungsmustern und dies alles aus seiner Erfahrung heraus tatsächlich so aussehen mag. Ich antworte ruhig und sachlich.	
Nachbedingungen:	Wir gehen nach dem Executive Committee in einer konstruktiven Atmosphäre auseinander.	



Im persönlichen Sprint-Planning,
z.B. für die kommende Woche:

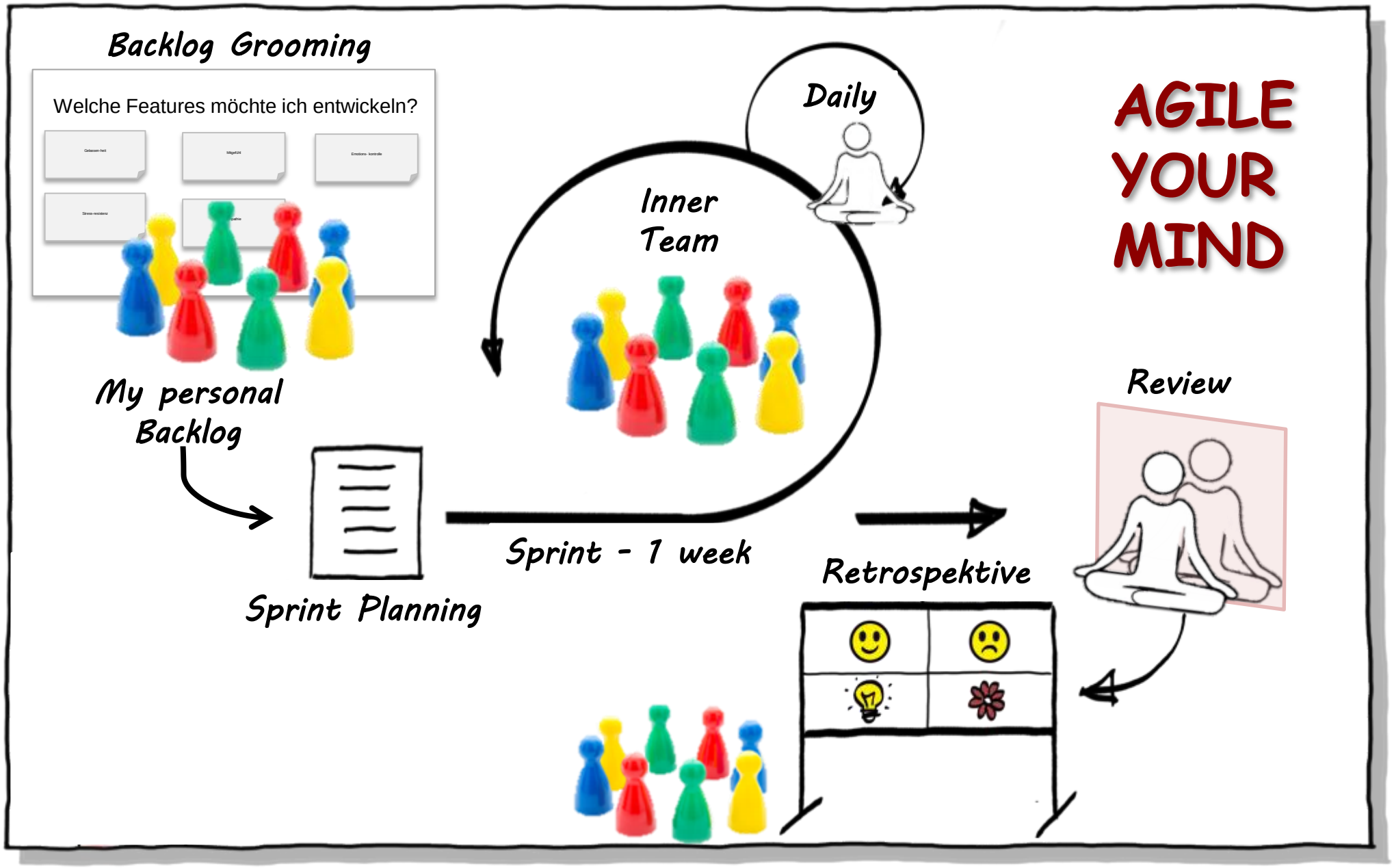
1. **Testfall schreiben**
2. **Persönliches Commitment**

In der Iteration:

3. **Try –**
   Fail –
   Try Again.

Danach:

4. **Sprint Review + Retrospektive: Ehrlich zu sich selbst!**


Backlog Grooming
Welche Features möchte ich entwickeln?
Daily
Inner Team
AGILE YOUR MIND
My personal Backlog
Review
Sprint - 1 week
Retrospektive
Sprint Planning

Testfall 6

Meditation ...

Mit Bewusstheit
werden wir zum
Gestalter
unserer Selbst

Einige bekannte Langzeit-Meditierende

Unternehmen mit Mindfulness-Programmen:

- Alnatura
- Bayer
- BMW
- Bosch
- dm drogerie
- Fujitsu
- Google
- Intel
- Novartis
- SAP
- Weleda
- ...

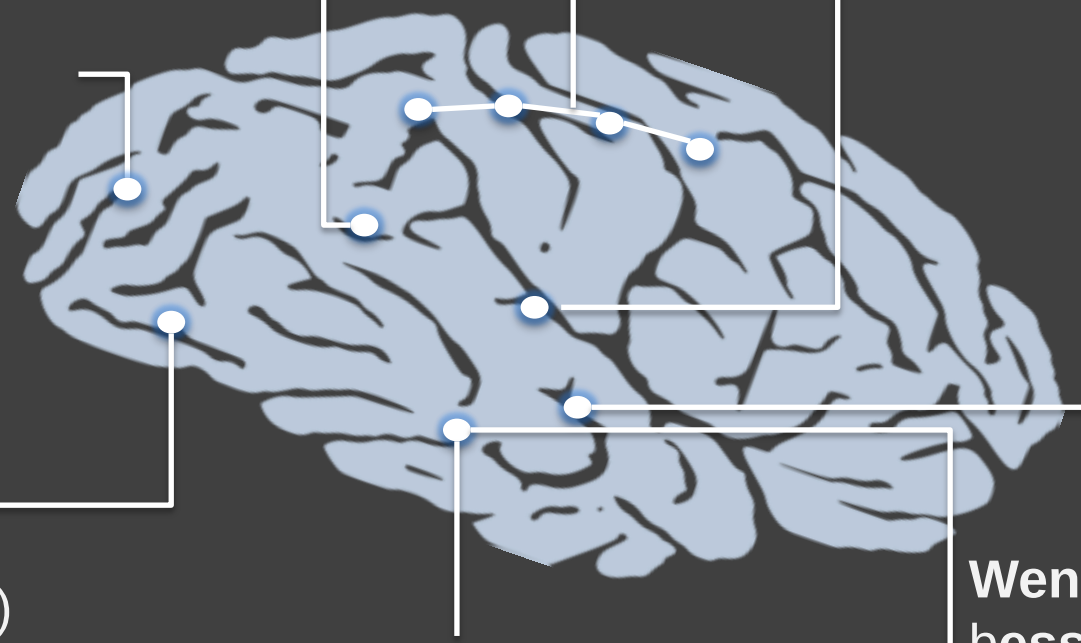
Meditation führt zu....

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

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

Besserer körperliche Wahrnehmung und Intuition
(z.B. Khalsa et al., 2008)

Erhöhter kognitiver Leistungsfähigkeit
(z.B. Gard et al., 2014)



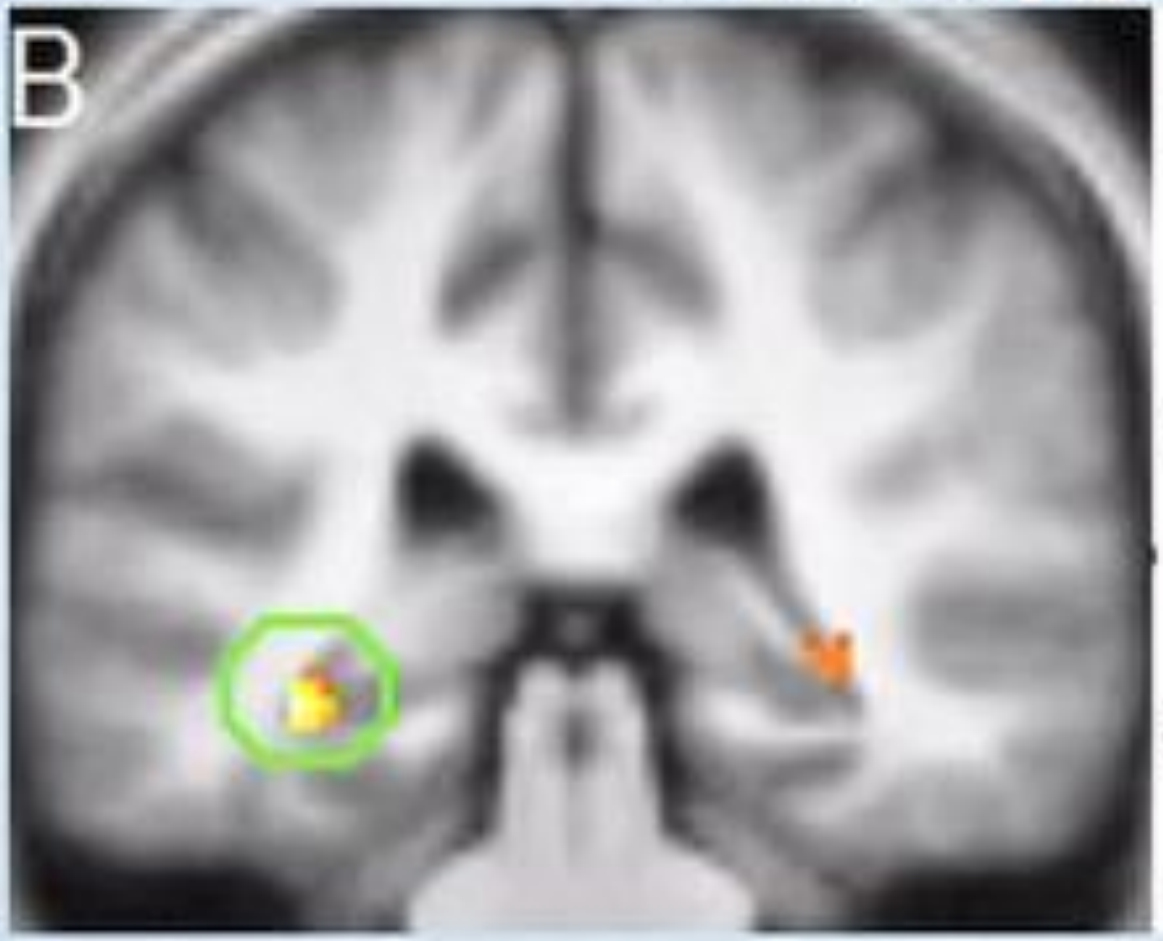
Emotionaler Stabilität
(z.B. Ostafin et al., 2011)

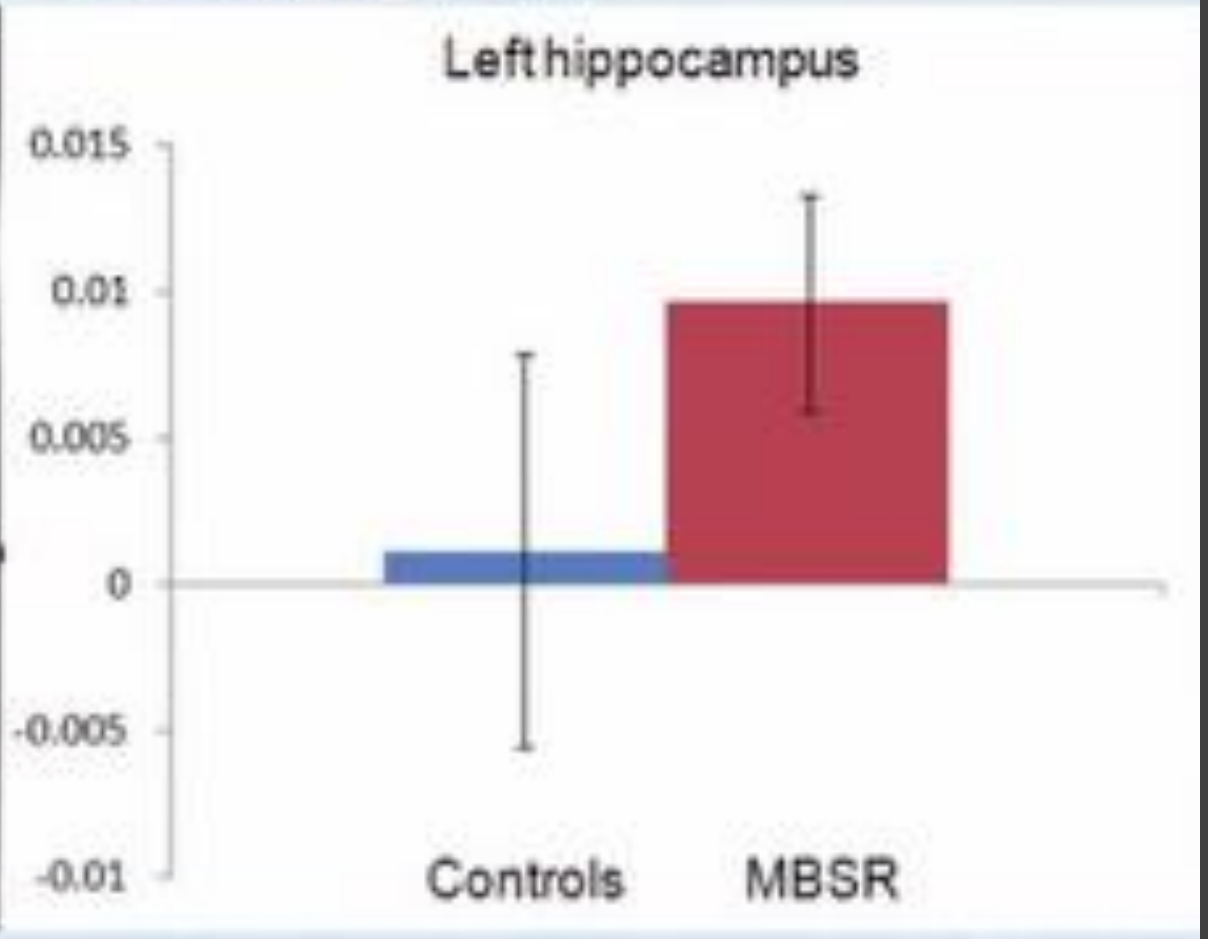
Verbesserter Aufmerksamkeit
(z.B. Cahn & Polich,2006)

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

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

Left Hippocampus





Assists learning and memory; emotion regulation.

Quelle: Hölzel; Lazar et al. (2011)

„In der heutigen Zeit, in der viele den Anspruch haben, jederzeit mit Kollegen, dem Chef und mit den Freunden in Kontakt zu stehen, riskieren wir, den Kontakt mit uns selbst zu verlieren.“

Jon Kabat-Zinn

THINK

agile your mind –

Seminartermine 2018:

21. – 22. Februar + Follow-up 19.April

17. – 18. April + Follow-up 12.Juni

10. – 11. Oktober + Follow-up 05.Dez.

VERBAND FÜR ACHTSAMKEIT/MINDFULNESS e.V. VFAM

ÖSTERREICHISCHER BUNDESVERBAND FÜR ACHTSAMKEIT/MINDFULNESS ÖBAM