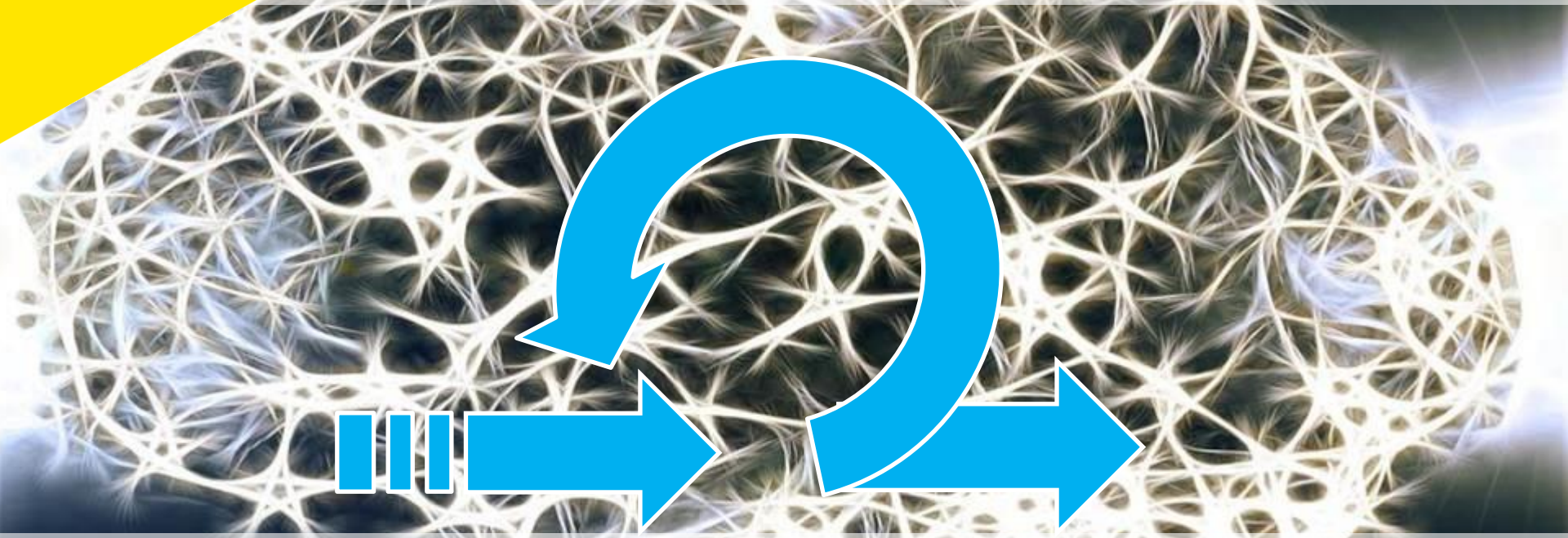
PARTNER DES 2019 Nürnberg DIGITAL FESTIVAL

Workshop

„Agiles Mindset braucht Mindfulness“



Mittwoch, 17. Juli 2019 18-20:30 Uhr,
bei Silbury, Fichtenstraße 20, Fürth

mit Gerd Metz und
Melanie Wohnert

LET‘S
DO
AGILE

Agile (Scrum) is ...

Lightweight -

Simple to understand -

Difficult to master

Jeff Sutherland in The Scrum Guide™

Jeff
help
us!!

Was liegt im Werkzeugkoffer?

1. Prozesse anpassen

- Kanban
- RAD
- XP
- DevOps
- Nexus
- DAD
- LeSS
- Scrum
- SAFe
- Holacrazy
- ...

2. Bessere Tools einführen

3. Bücher, Zeitschriften, Blogs, Doku

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.

Quelle: http://agilemanifesto.org/iso/de/manifesto.html

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.

Quelle: http://agilemanifesto.org/iso/de/manifesto.html

LET‘S
DO
AGILE

LET‘S
DO
BE
AGILE

THE WORLD IS CHANGING

change
WE
ARE
CHANGING

DOING Agile

$\neq$

BEING Agile

Agilität braucht ...

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

Wie agil bin ich?

Welcome Change?

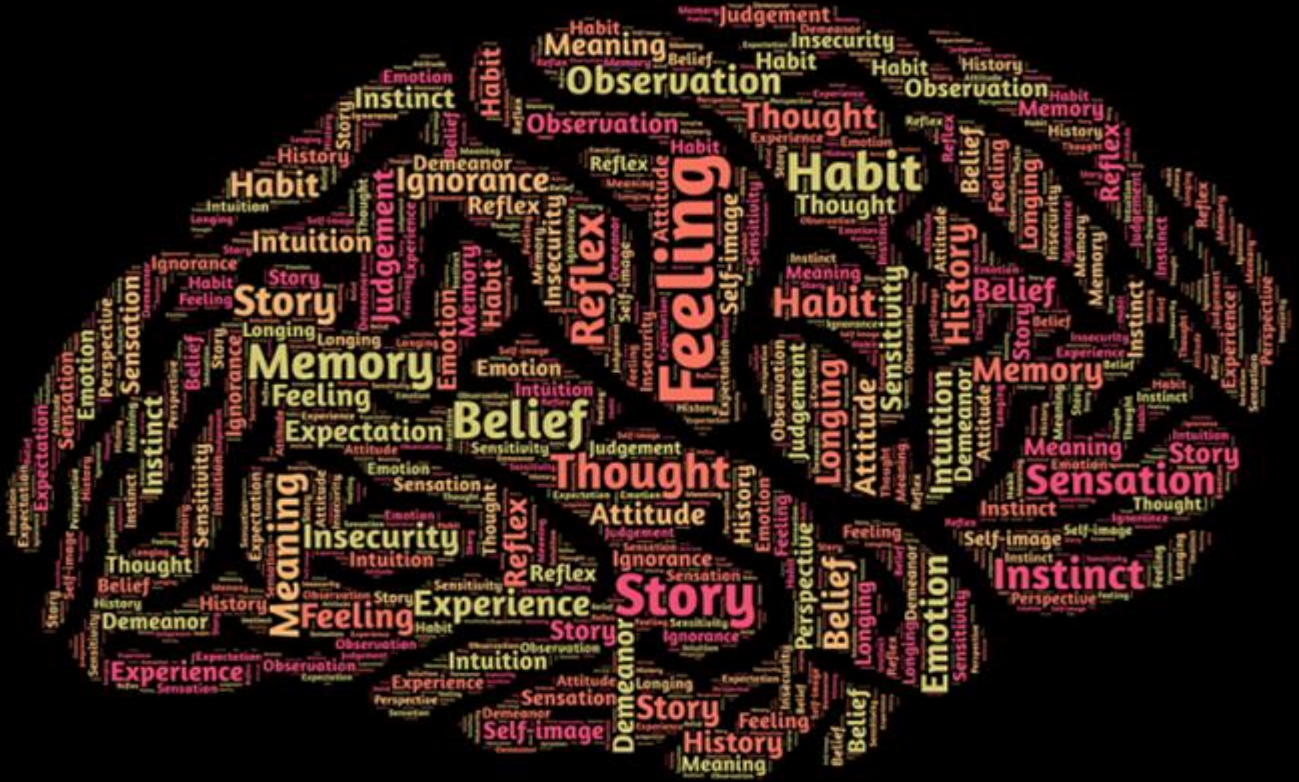
Kontinuierliche Selbstentwicklung?

Einfachheit?

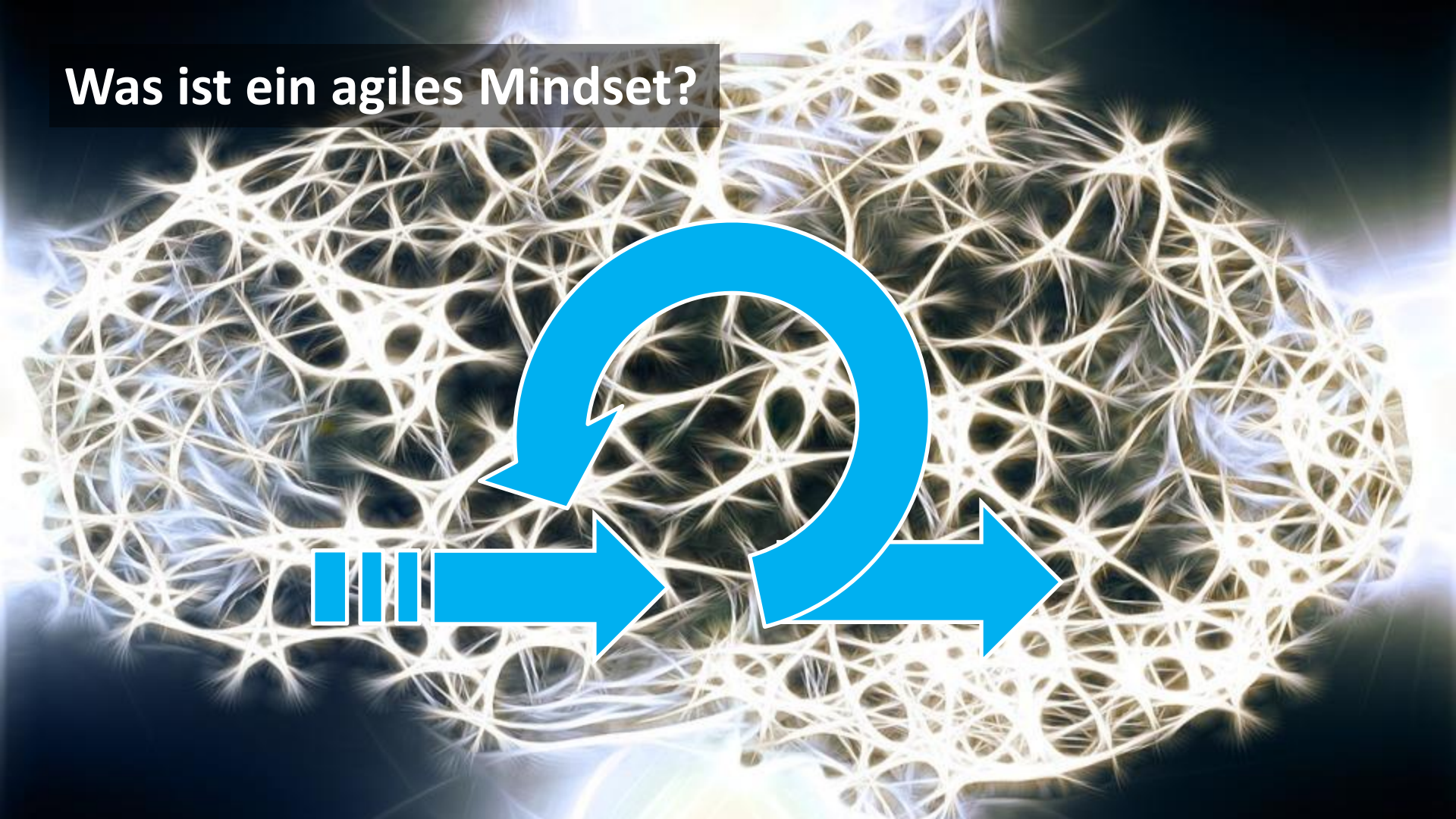
Selbstorganisation?

Was uns im Wege steht ...

Mindset-Change ?!?

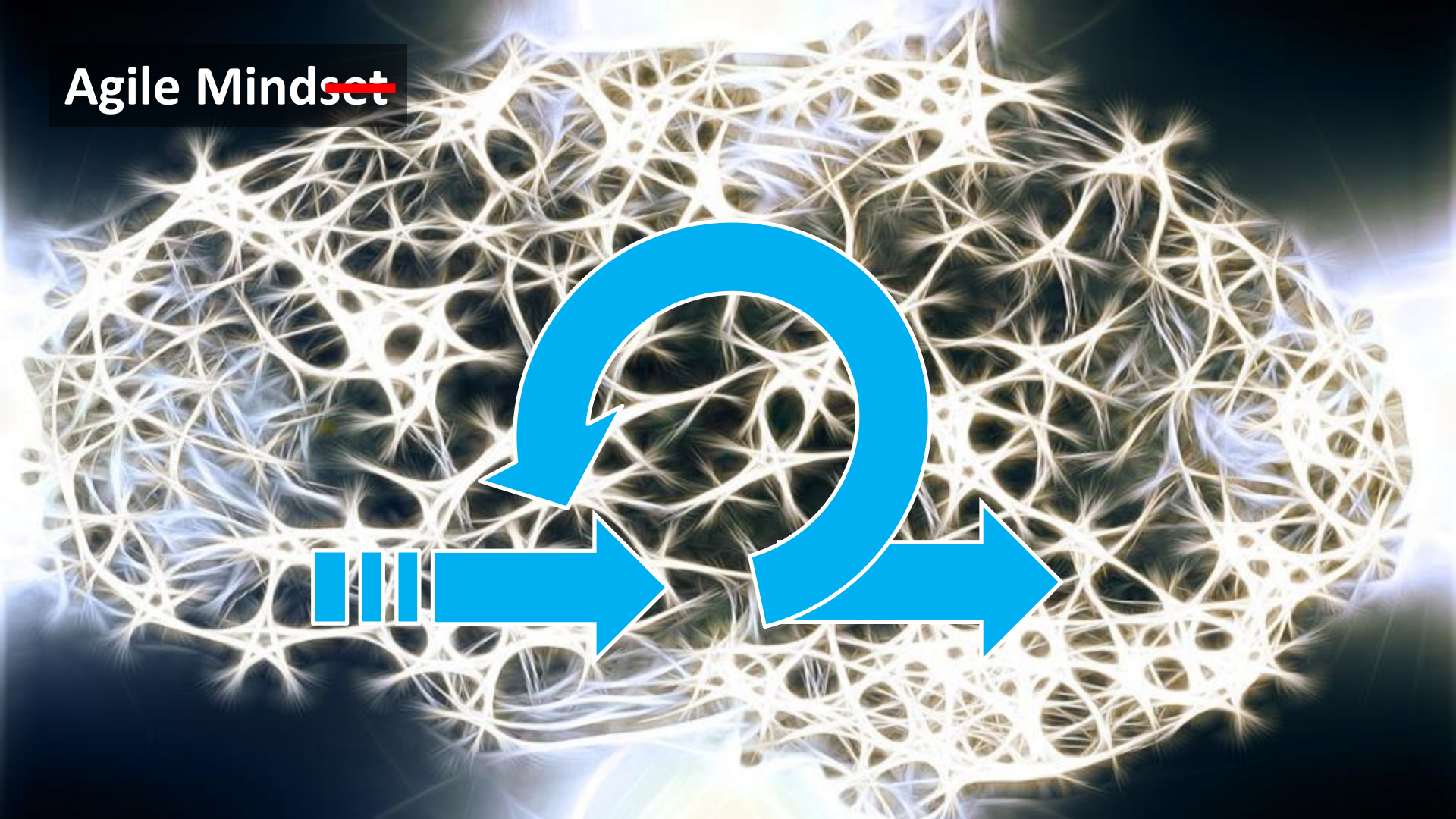


Was ist ein agiles Mindset?



angelehnt an:
https://www.talenttalks.net/developing-growth-mindset-core-future-skill/

Agile Mindset



Was brauchen wir, um agil zu bleiben /
unseren Geist flexibel zu halten /
selbst immer weiter zu lernen und zu wachsen?

- ☐ **Entsprechende Hardware –** *Kann mein Hirn das?*
- ☐ **Intention / Begeisterung –** *Will ich das?*
- ☐ **Entwicklungsumgebung –** *Wie kann ich in die bisherigen (Hirn-)Strukturen eingreifen?*

Hardware:
Neuroplastizität

Betriebsmodi:

AUTOPILOT

Autopilot-Modus

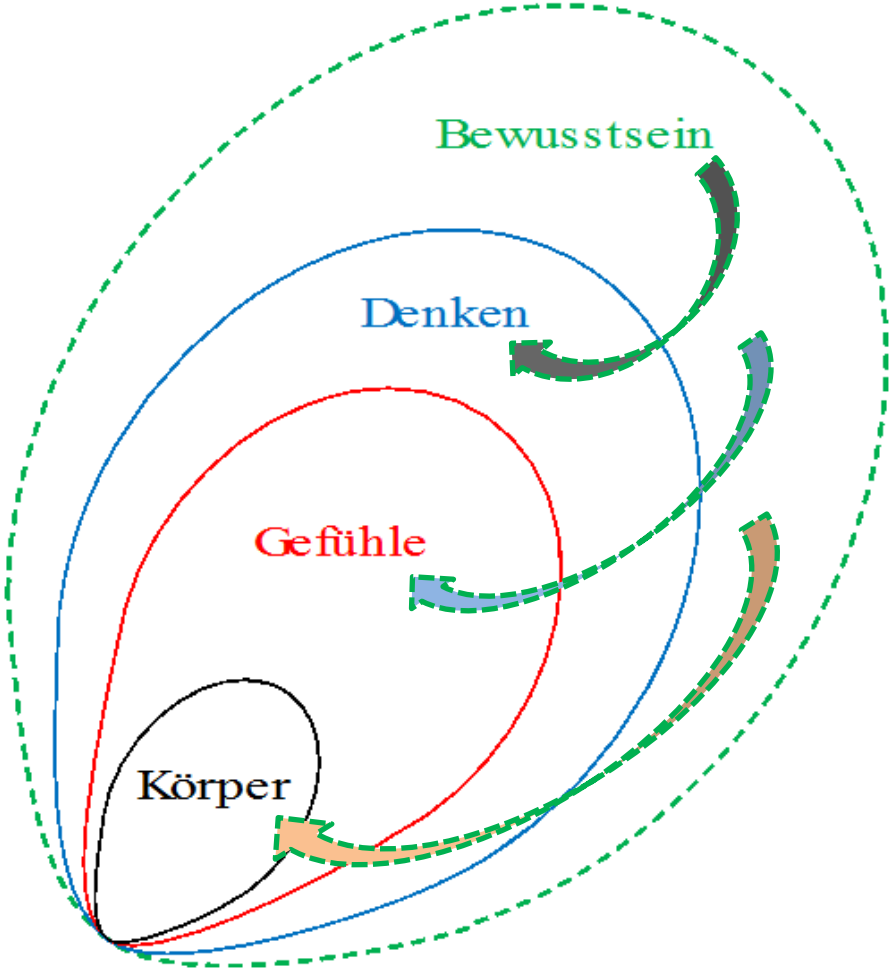
AUTOPILOT

Bewusstheit

Übung

(1 – 2 – 3)

Bewusstheit ist
unsere Freiheit
im neuronalen Netz



Aufmerksamkeits-management:
Gesammelter Geist

Emotionsregulation:
Gefühle fühlen und anerkennen, aber nicht dominieren lassen

Verhaltenssteuerung:
Bewusste Intentionen und Mikro-Entscheidungen

© Gerd Metz

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

Was brauchen wir, um agil zu bleiben /
unseren Geist flexibel zu halten /
selbst immer weiter zu lernen und zu wachsen?

- ☑ **Entsprechende Hardware –** *Kann mein Hirn das?*
- ☑ **Intention / Begeisterung –** *Will ich das?*
- ☑ **Entwicklungsumgebung –** *Wie kann ich in die bisherigen (Hirn-)Strukturen eingreifen?*

Übung

(3 min)

Aufmerksamkeitsspanne eines Goldfischs:

9 Sekunden

Aufmerksamkeitsspanne des Menschen?

8 Sekunden

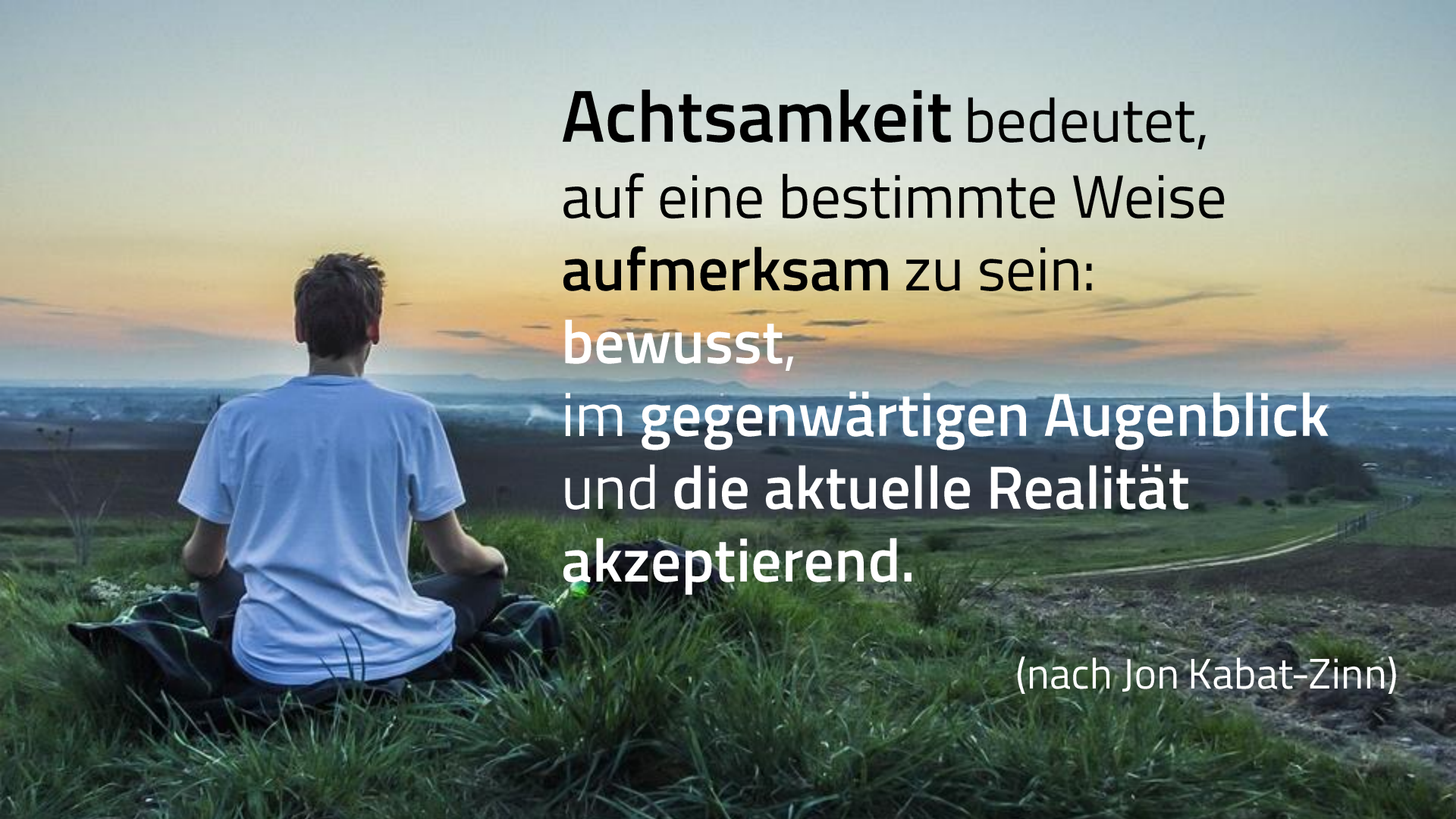
Quelle der Studie:
Microsoft 2015, siehe auch:
https://heise.de/-3232224

5% des Tages bewusstes Verhalten
95% des Tages Autopilot

Gibt es Möglichkeiten,
Bewusstheit zu trainieren?

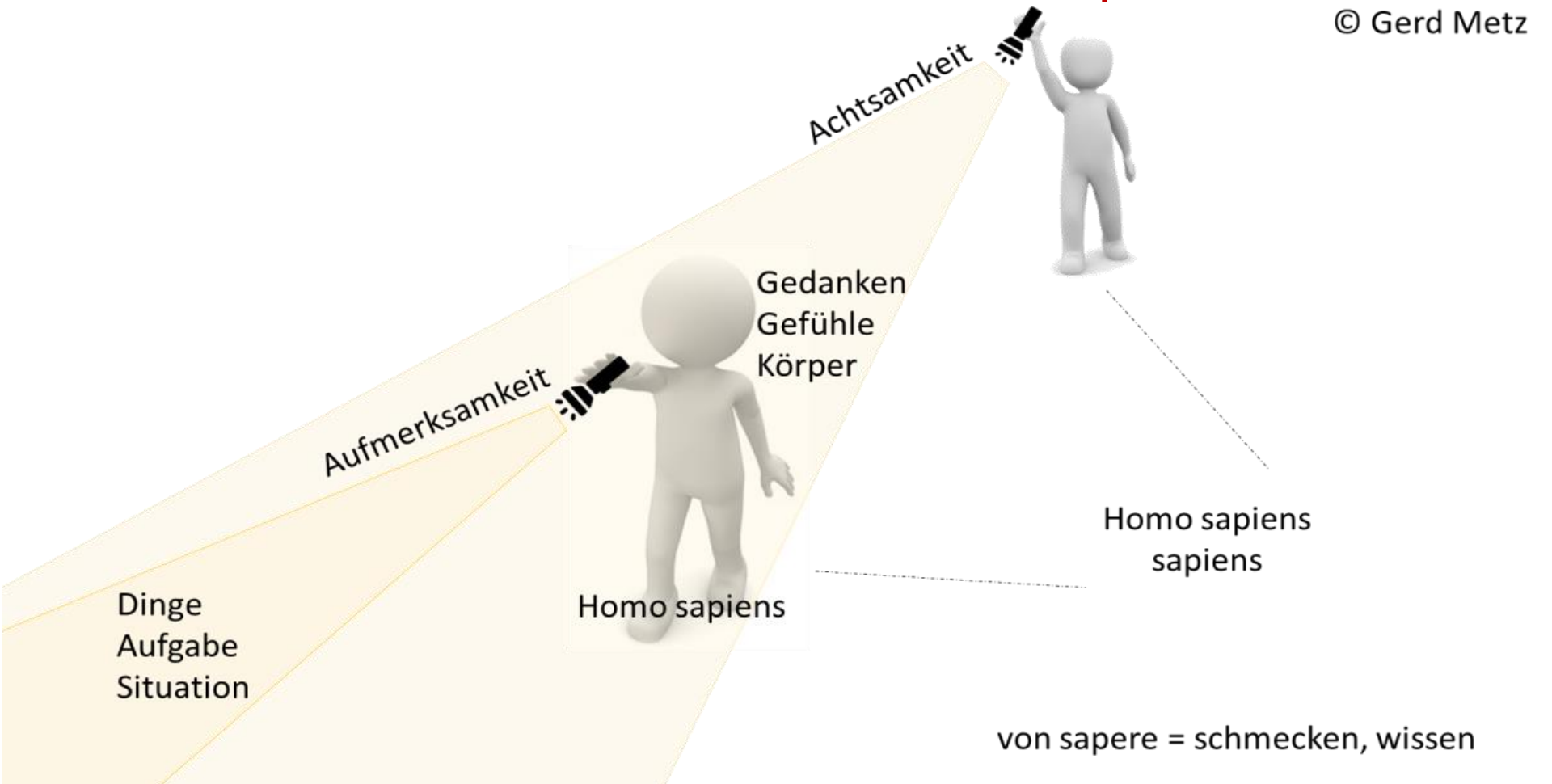
Ja, Achtsamkeitspraxis.

Was Achtsamkeit nicht ist...


Achtsamkeit bedeutet,
auf eine bestimmte Weise
aufmerksam zu sein:
bewusst,
im **gegenwärtigen Augenblick**
und **die aktuelle Realität**
akzeptierend.
(nach Jon Kabat-Zinn)

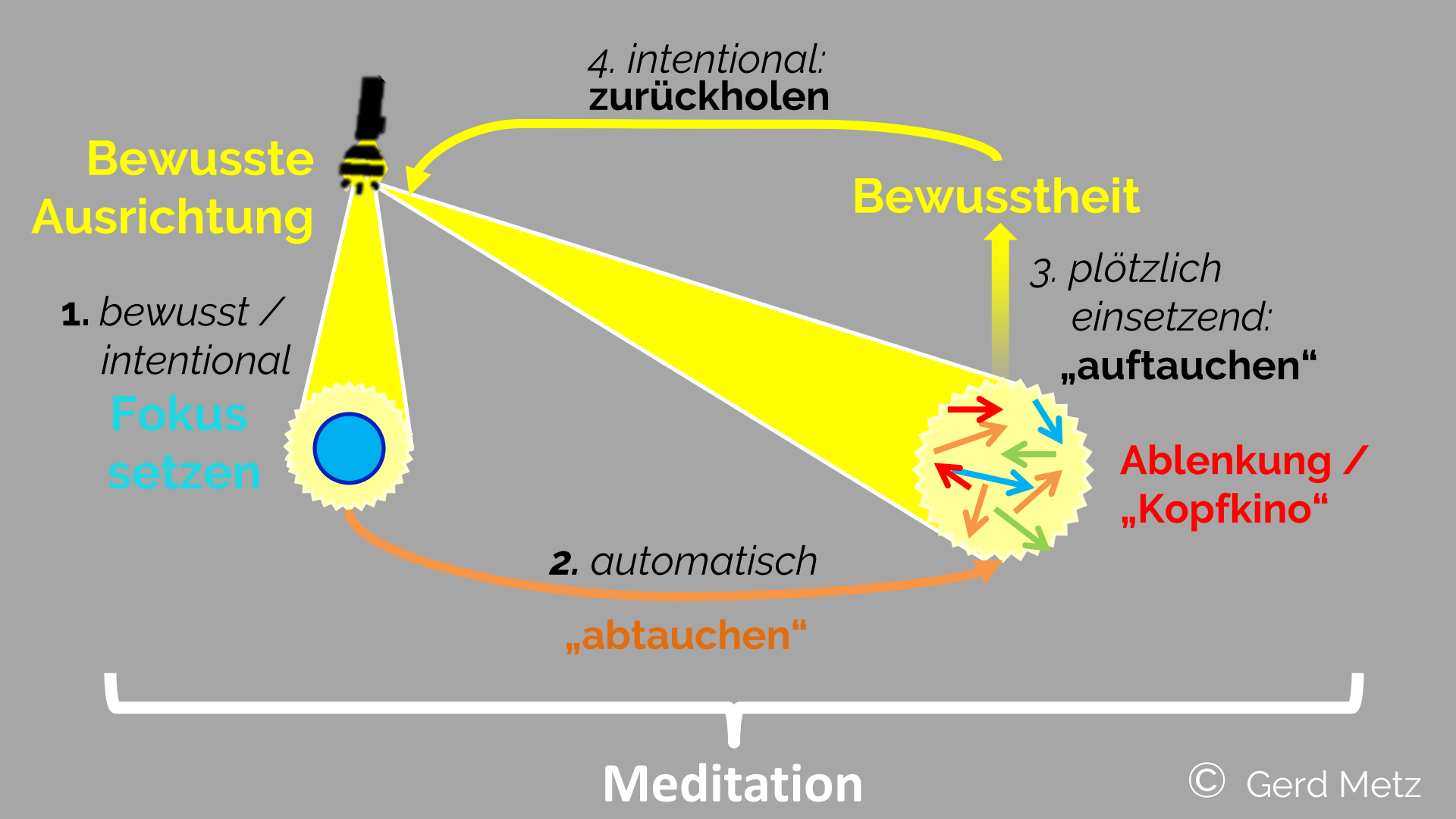
Die zweite Bewusstseinslampe

© Gerd Metz

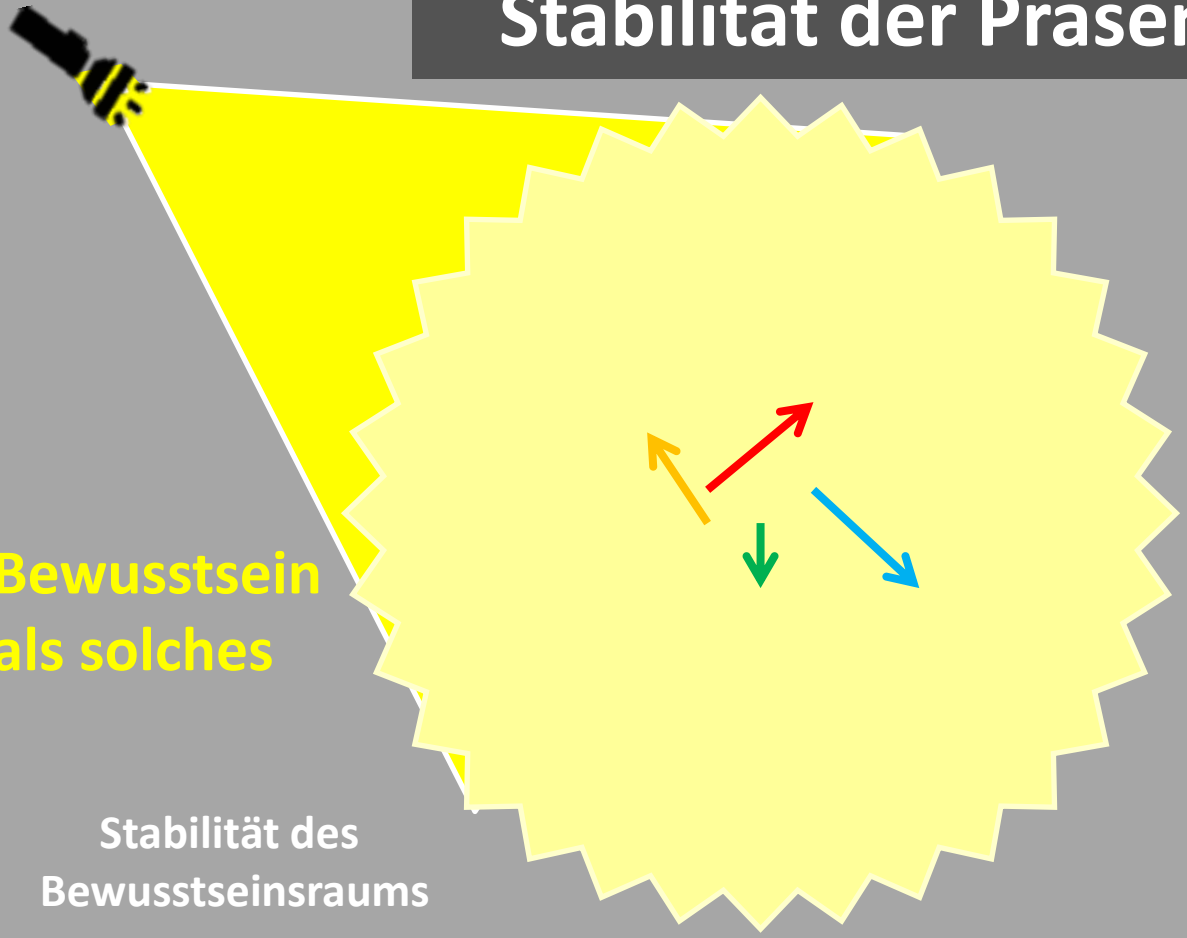


von sapere = schmecken, wissen

Was ist Achtsamkeits-meditation?


4. intentional:
zurückholen
Bewusste Ausrichtung
Bewusstheit
3. plötzlich einsetzend:
„auftauchen“
1. bewusst / intentional
Fokus setzen
Ablenkung / „Kopfkino“
2. automatisch
„abtauchen“
Meditation
© Gerd Metz

Stabilität der Präsenz



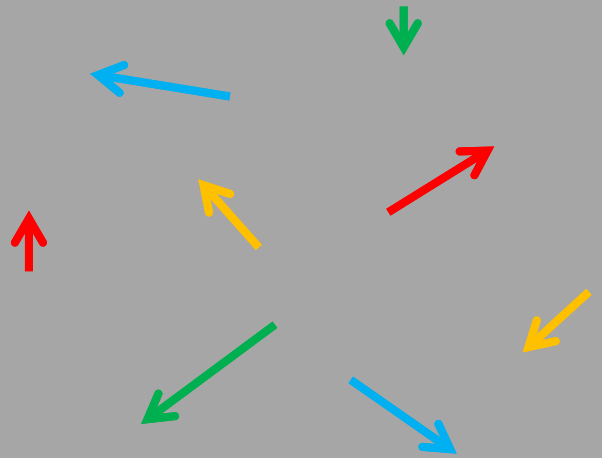
Bewusstsein als solches

Stabilität des Bewusstseinsraums

Wechselnde Inhalte des Bewusstseins.
Ohne festgelegten Fokus

© Gerd Metz

Autopilot: wechselnde Inhalte ohne Präsenz



Wechselnde Inhalte ohne beobachtend-begleitendes Bewusstsein

Autopilot

© Gerd Metz

Agile Mind

Die Gehirnforschung beschreibt einen in Achtsamkeit/Präsenz verankerten Geist als einen agil fließenden Fluss mit den FACES-Qualitäten:

- **F** lexibel
- **A** npassungsfähig
- **C** oherent
- **E** nergetisiert
- **S** tabil

Dieser Fluss ist *integriert* statt *fragmentiert*.

Wie komme ich dahin

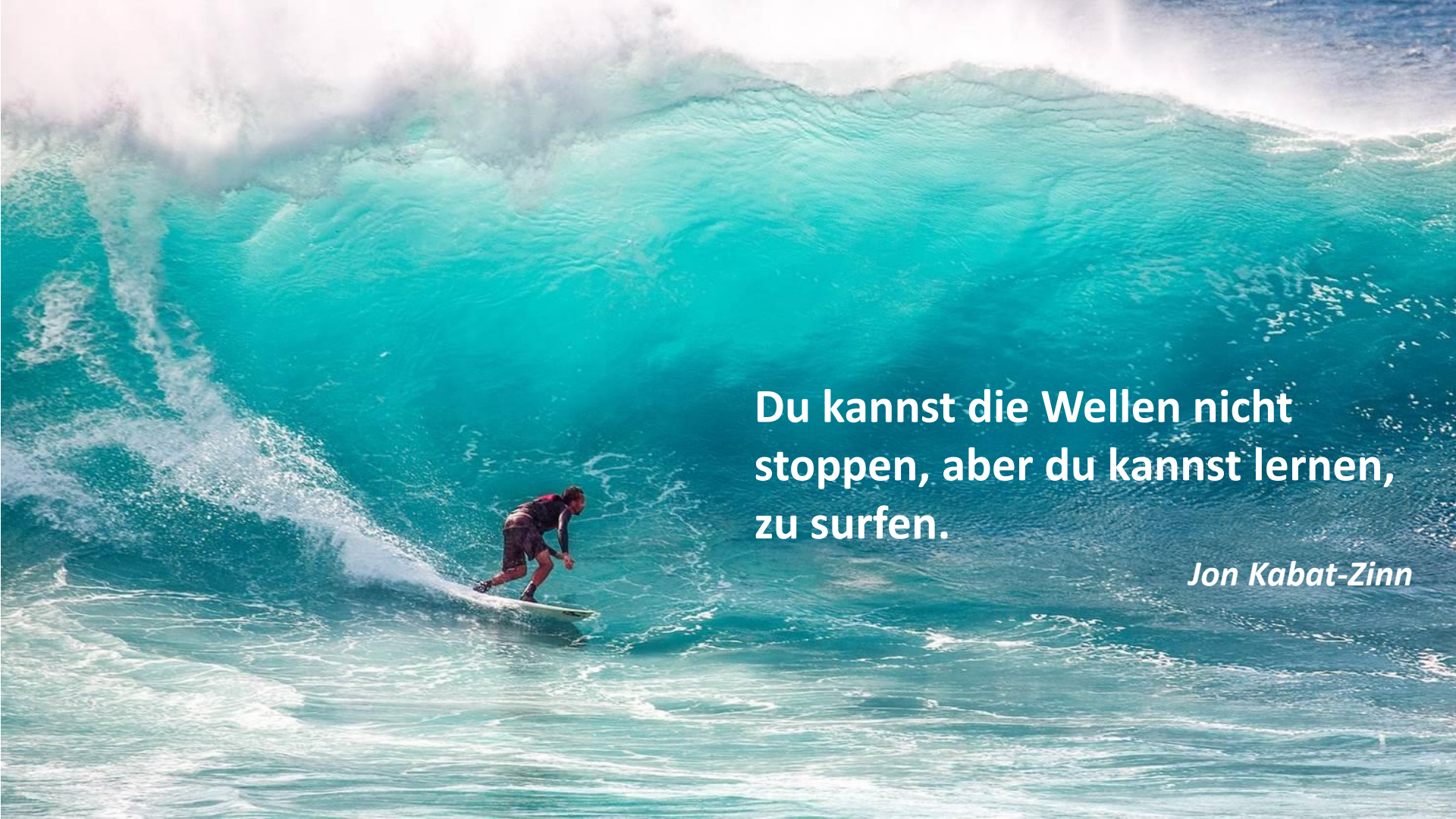
Üben!

Achtsamkeit ist Zähneputzen für den Geist.

(Richard Davidson)

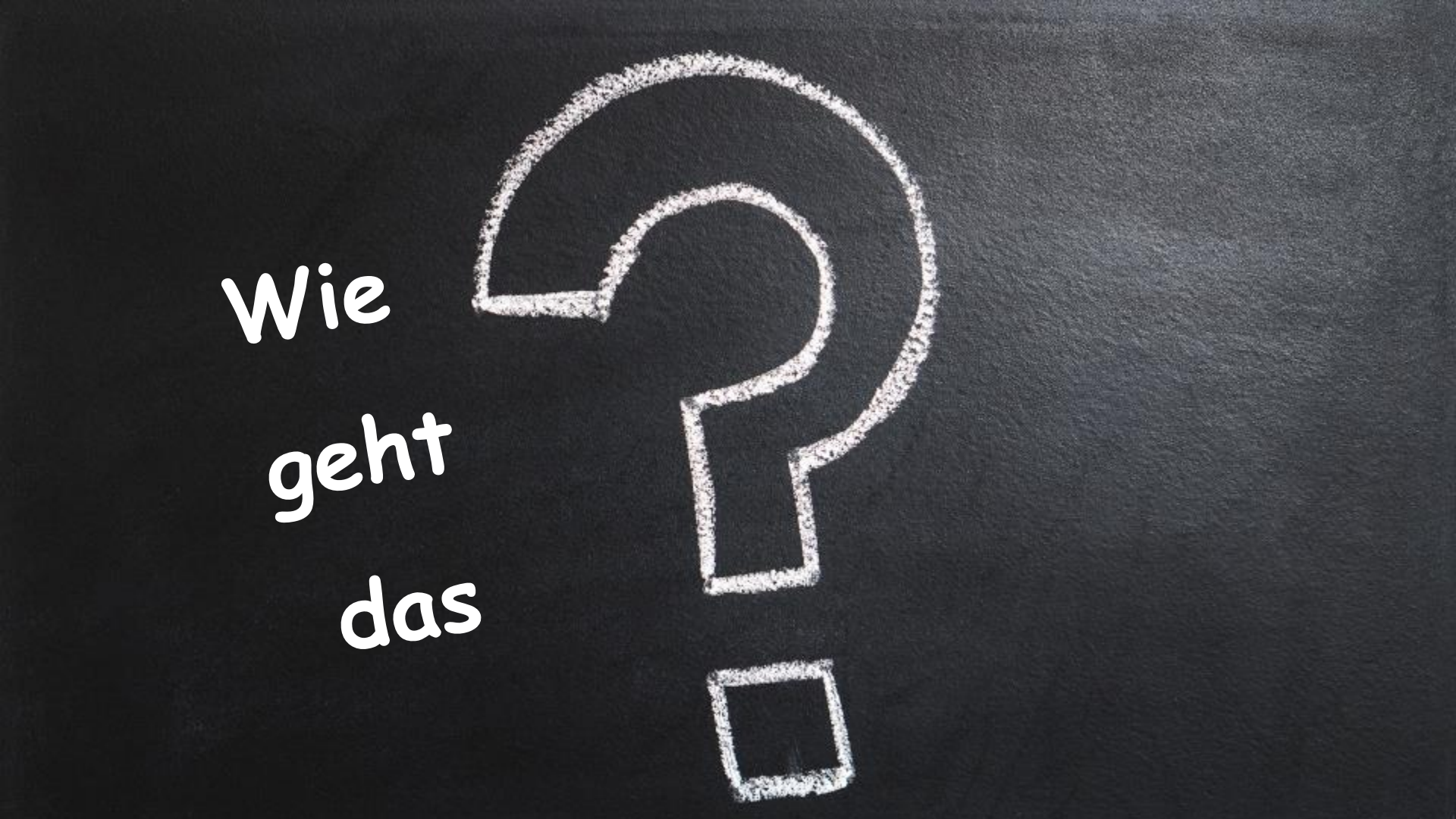
Daily Sit-Down

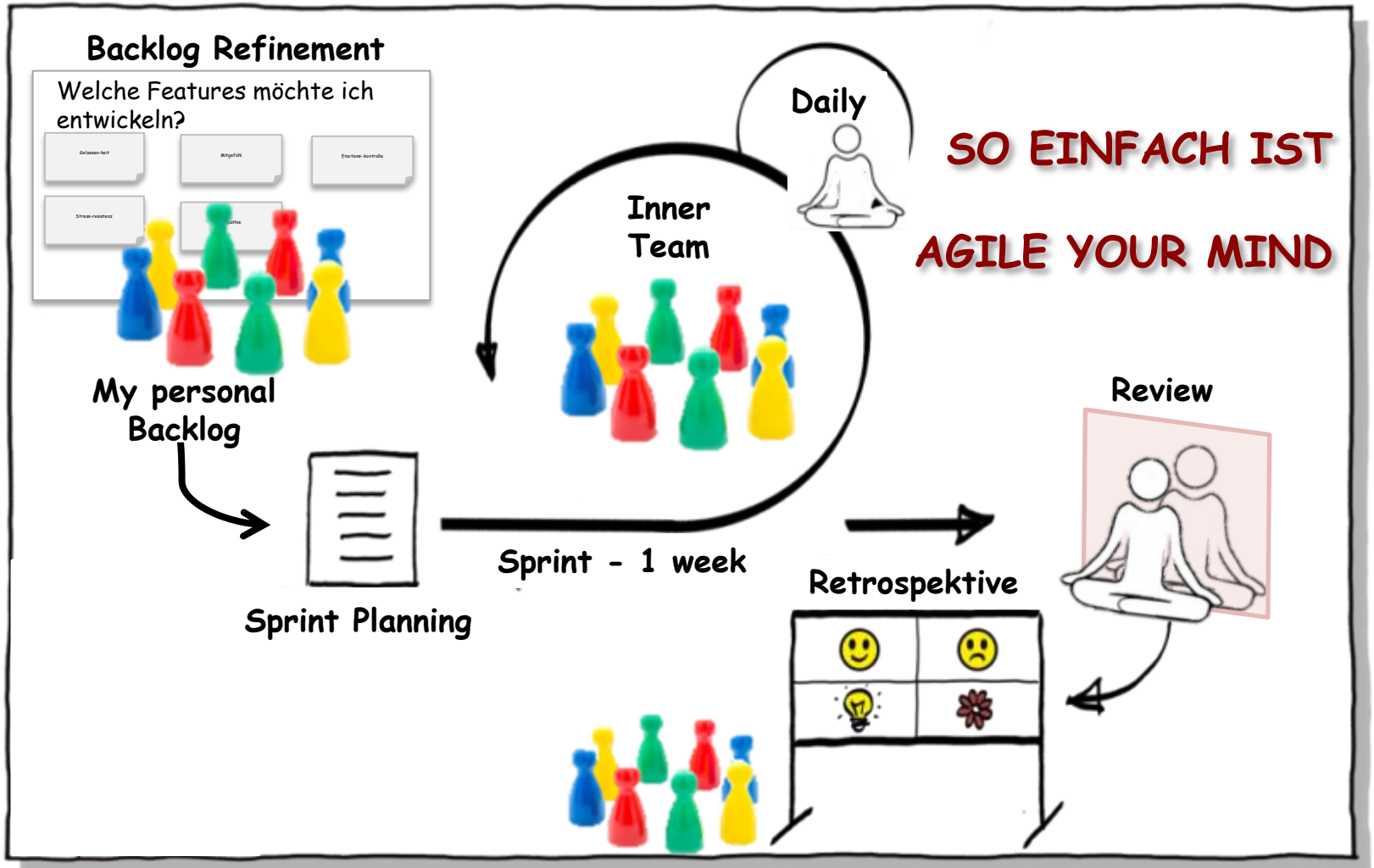
Üben von Bewusstheit +
Kontaktaufnahme zum inneren Team


Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, zu surfen.
Jon Kabat-Zinn

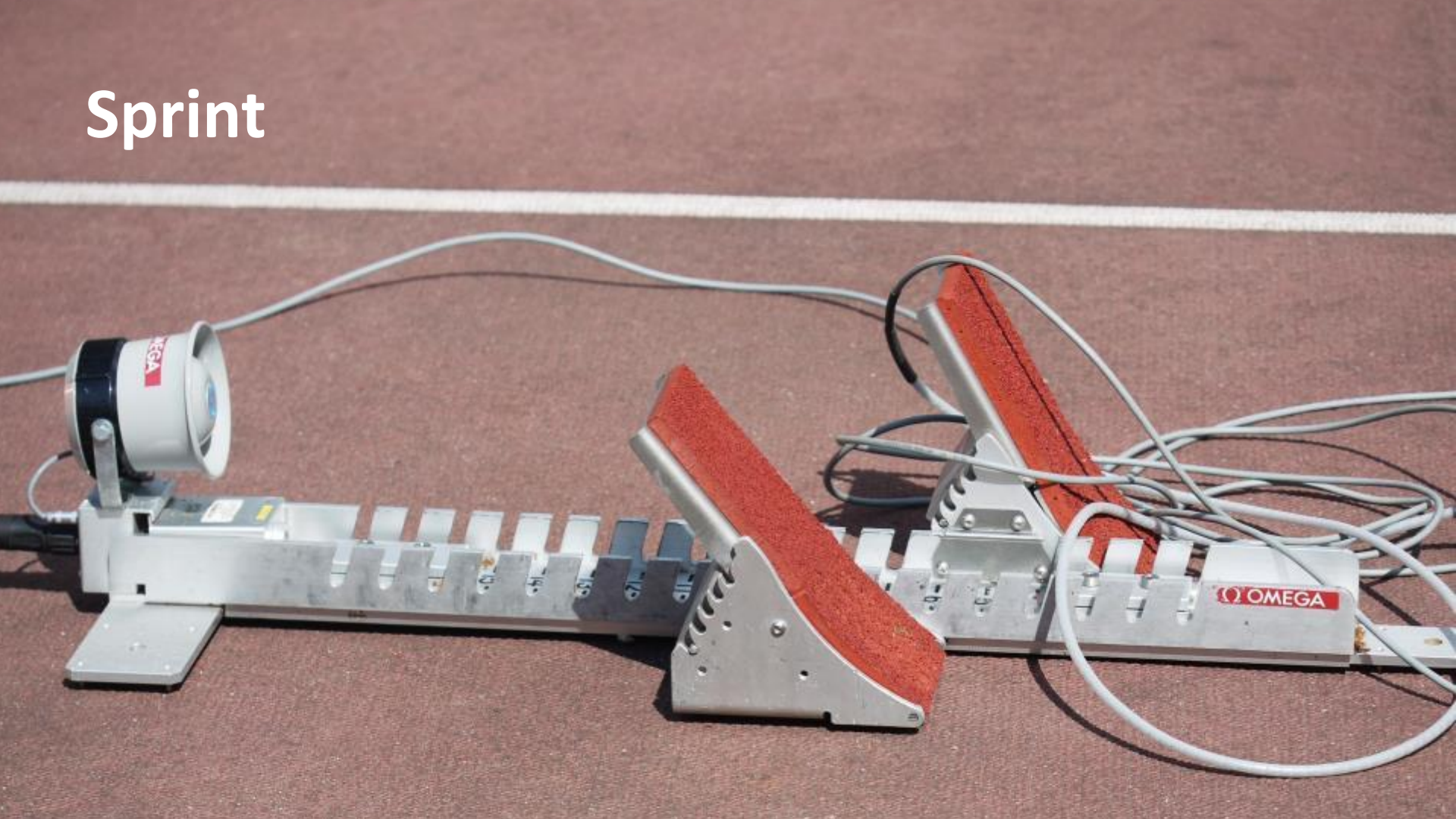
Wie komme ich nun zu einem Agilen Mind(set)

Agile Transformation


Wie
geht
das


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

Sprint



Sprint Review

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

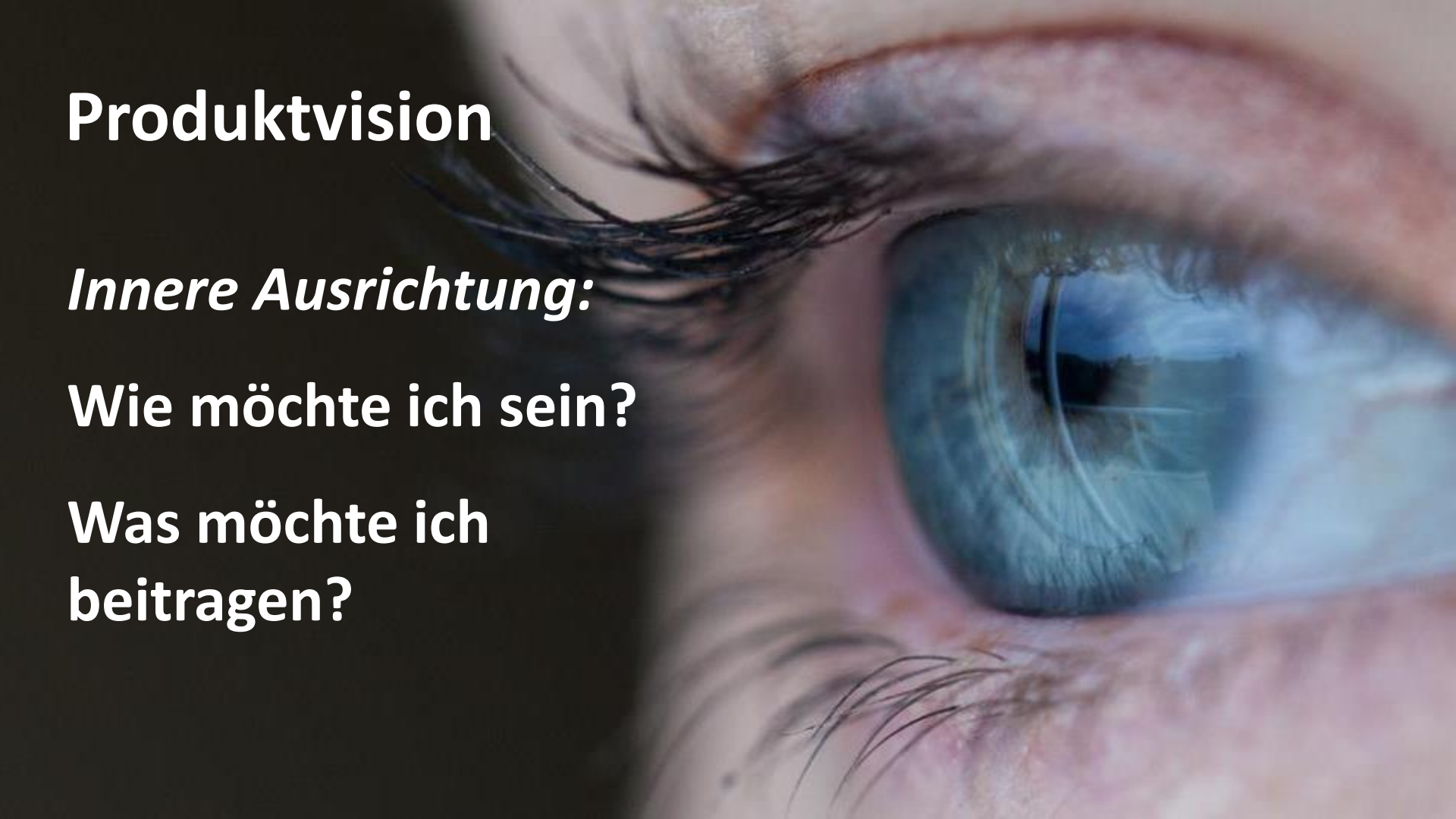
Review, Retro, Backlog Refinement und Sprint Planning miteinander vermengt

Produktvision

Innere Ausrichtung:

Wie möchte ich sein?

Was möchte ich beitragen?



Backlog Refinement
Was wäre ein nächster kleiner Schritt?

Sprint Planning:

Was nehme ich mir diese Woche vor?

Was werde ich diese Woche Neues ausprobieren?

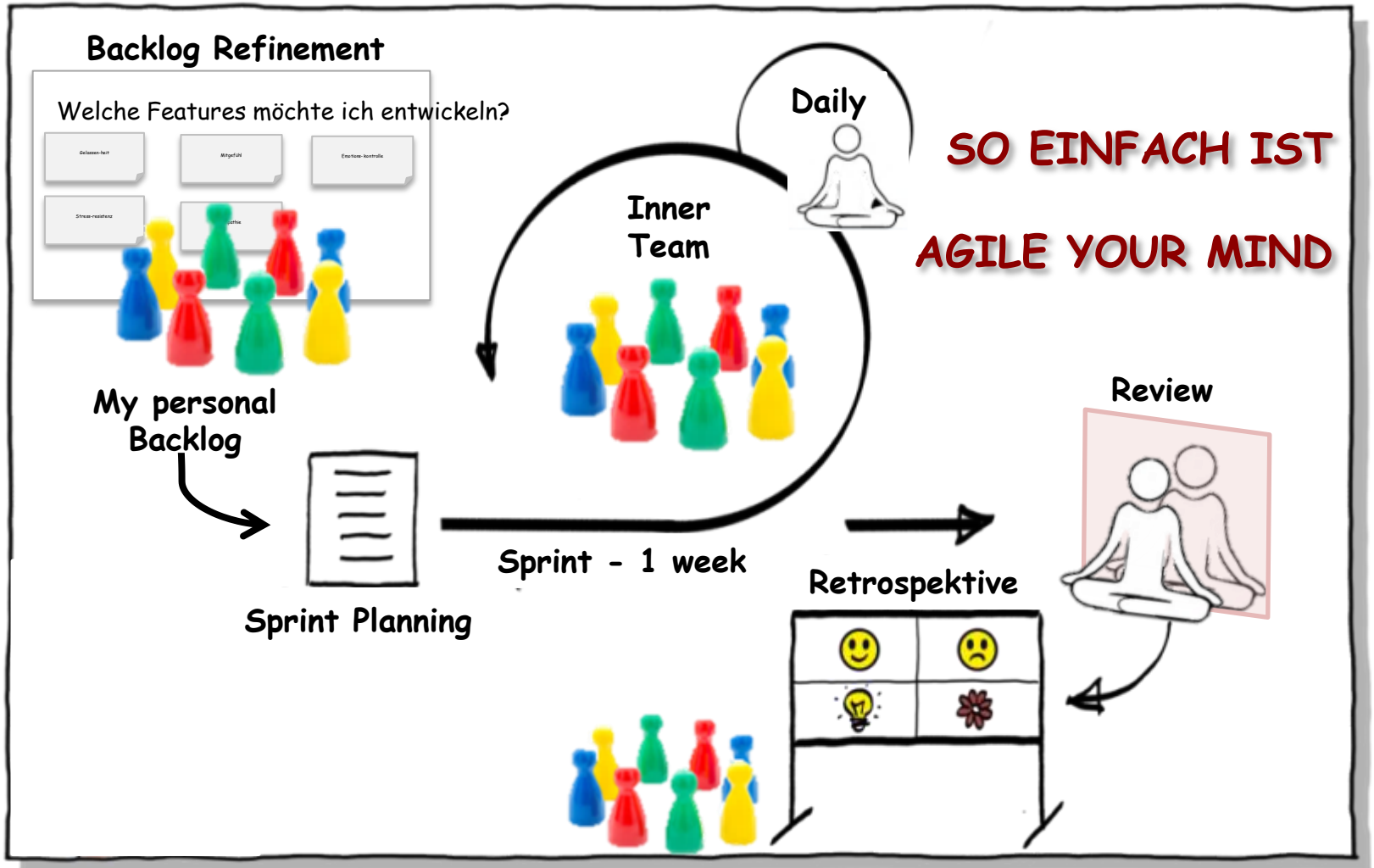
Was ist meine zentrale Gelegenheit?

Meine zentrale Gelegenheit

Neues ausprobieren

Daily Sit-Down

Üben von Bewusstheit +
Kontaktaufnahme zum inneren Team


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

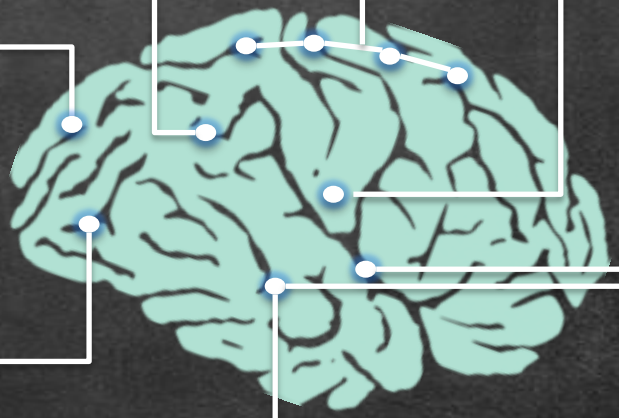
Achtsamkeitspraxis führt zu....

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

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

besserer körperlicher Wahrnehmung und Intuition
(z.B. Khalsa et al., 2008)

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



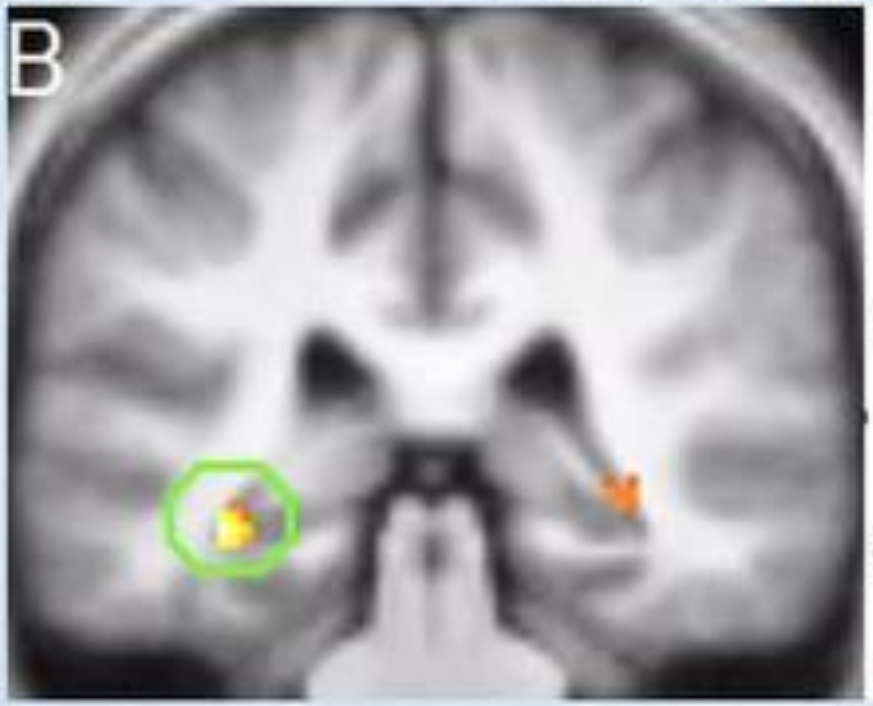
erhöhter kognitiver Leistungsfähigkeit
(z.B. Gard et al., 2014)

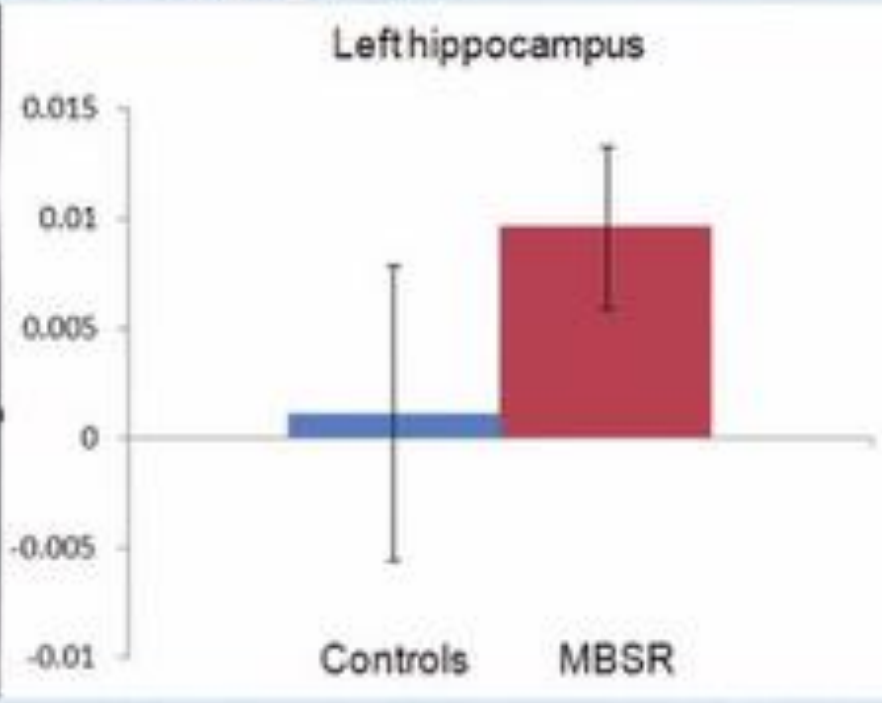
verbesserter Aufmerksamkeits-steuerung
(z.B. Cahn & Polich,2006)

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)

Alles ist im Wandel

erwachsen

~~erwachsen~~
im Wachsen
ein Leben lang

Vielen Dank für‘s Dabei-Sein!

Gerd Metz

Melanie Wohnert

→ https://www.zeb-nuernberg.de/

→ https://think-y.de