Being Creator vs. Being Created

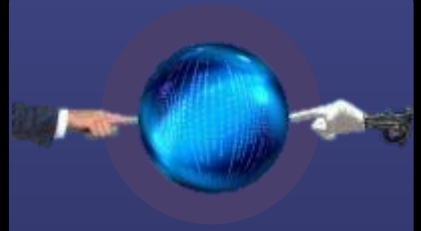
– Über die achtsame agile Gestaltung von Mensch und IT –

Worüber wir sprechen…

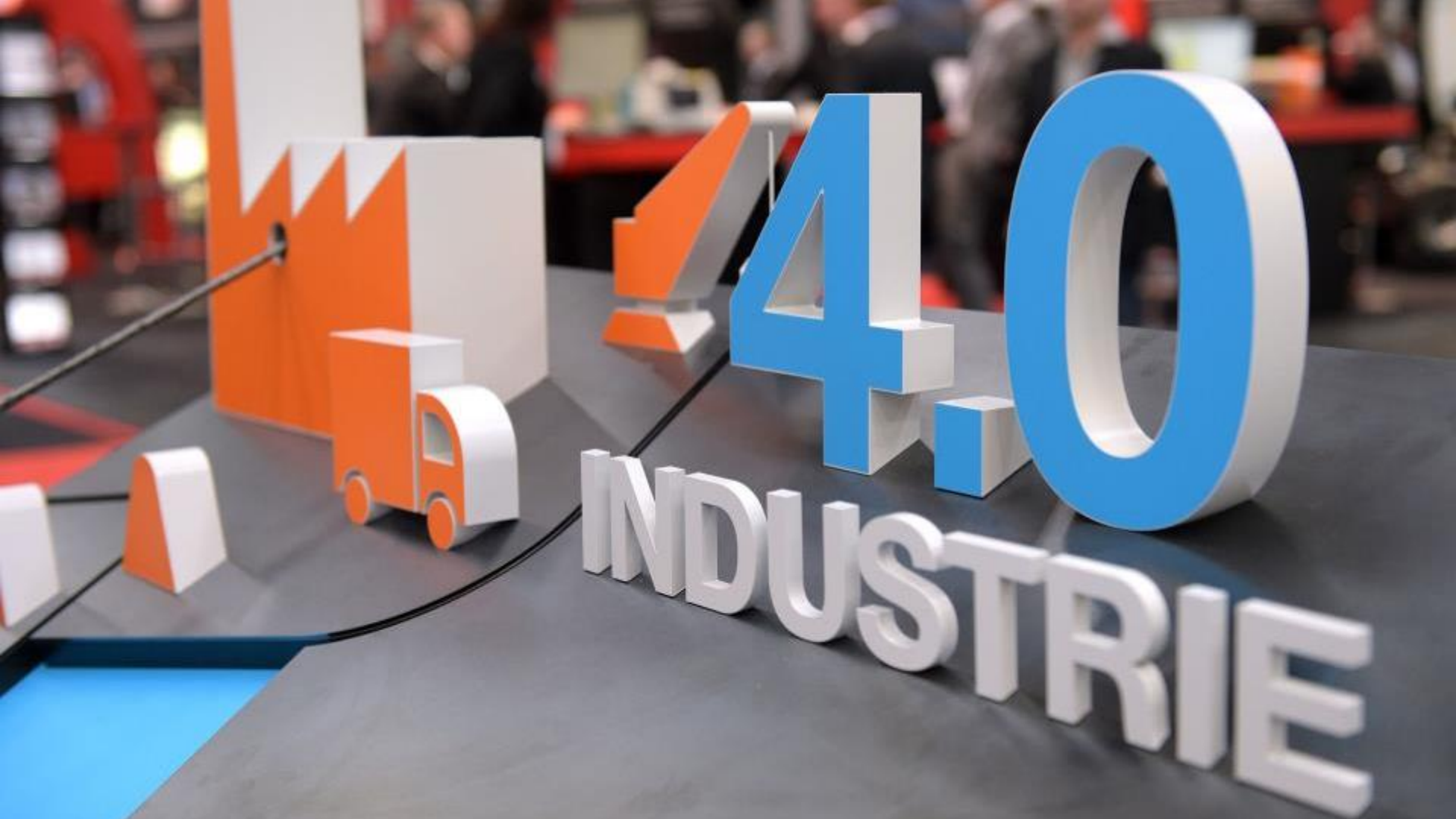
IT + Welt heute

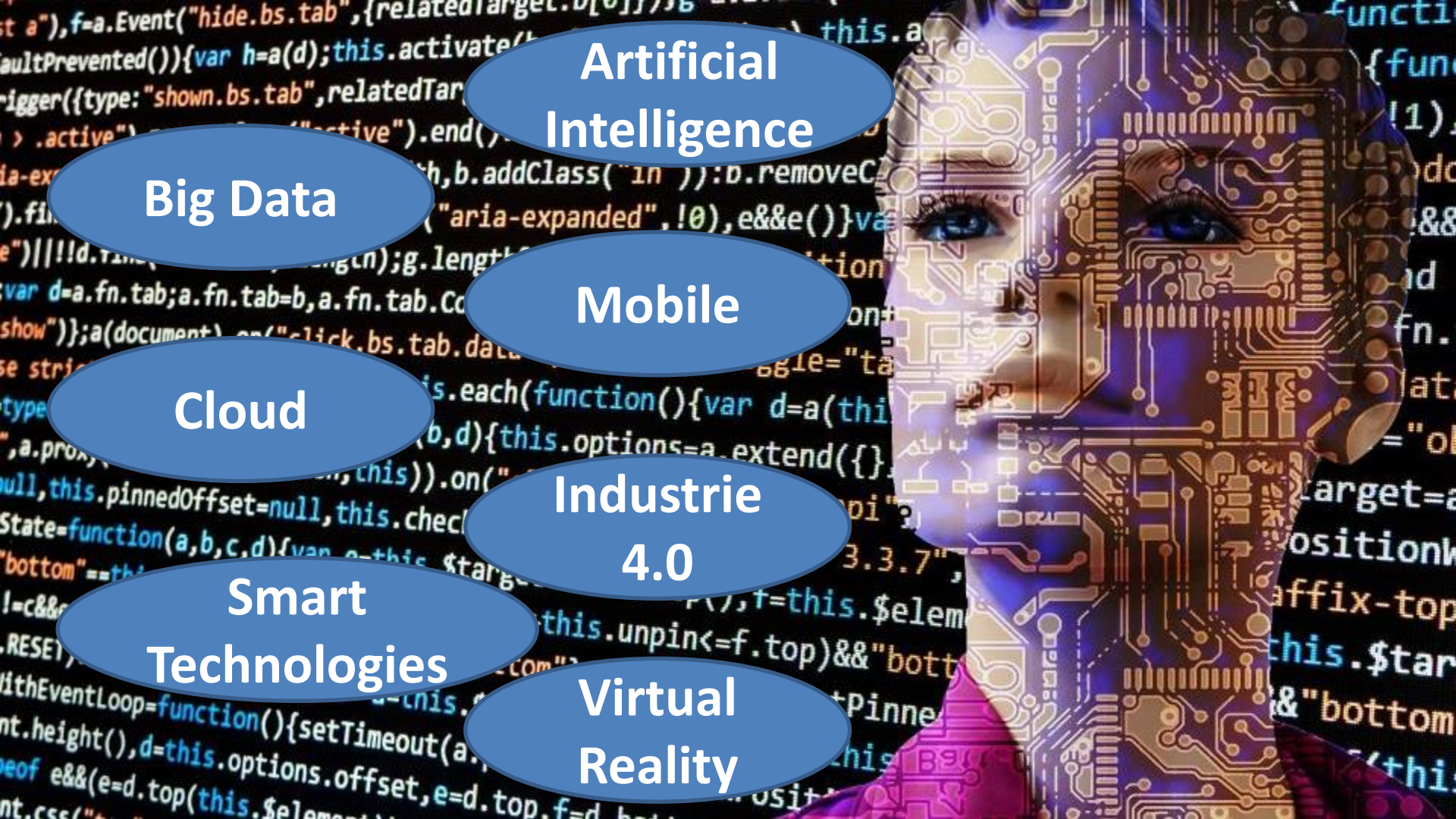
Mensch heute

Mensch morgen?



IT + Welt morgen?

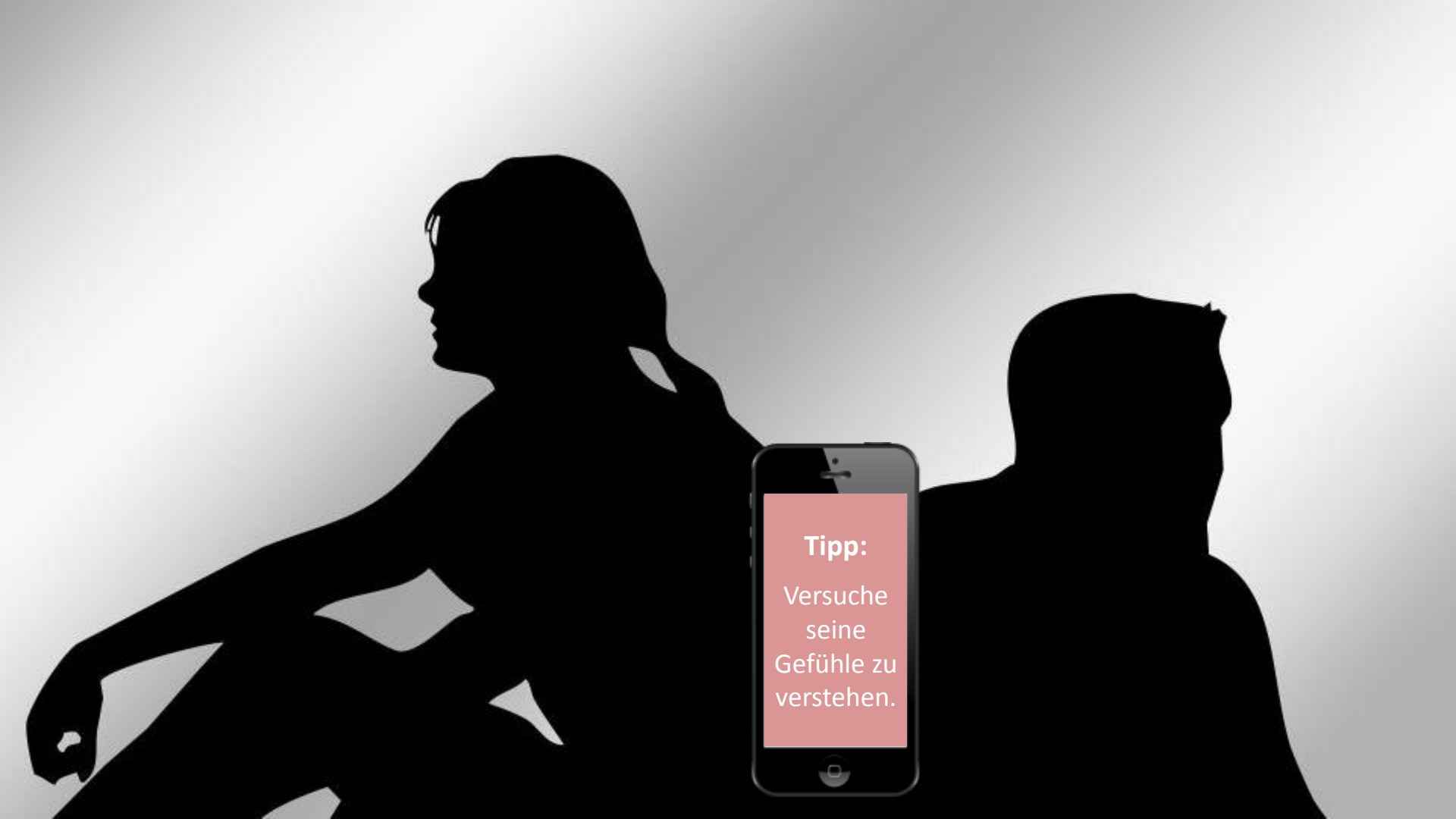

4.0
INDUSTRIE


Artificial Intelligence
Big Data
Mobile
Cloud
Industrie 4.0
Smart Technologies
Virtual Reality

11:45 pm
Social
flickr

iTunes Store
Yelp
Instagram
Twitter
Phoster
Facebook

facebook

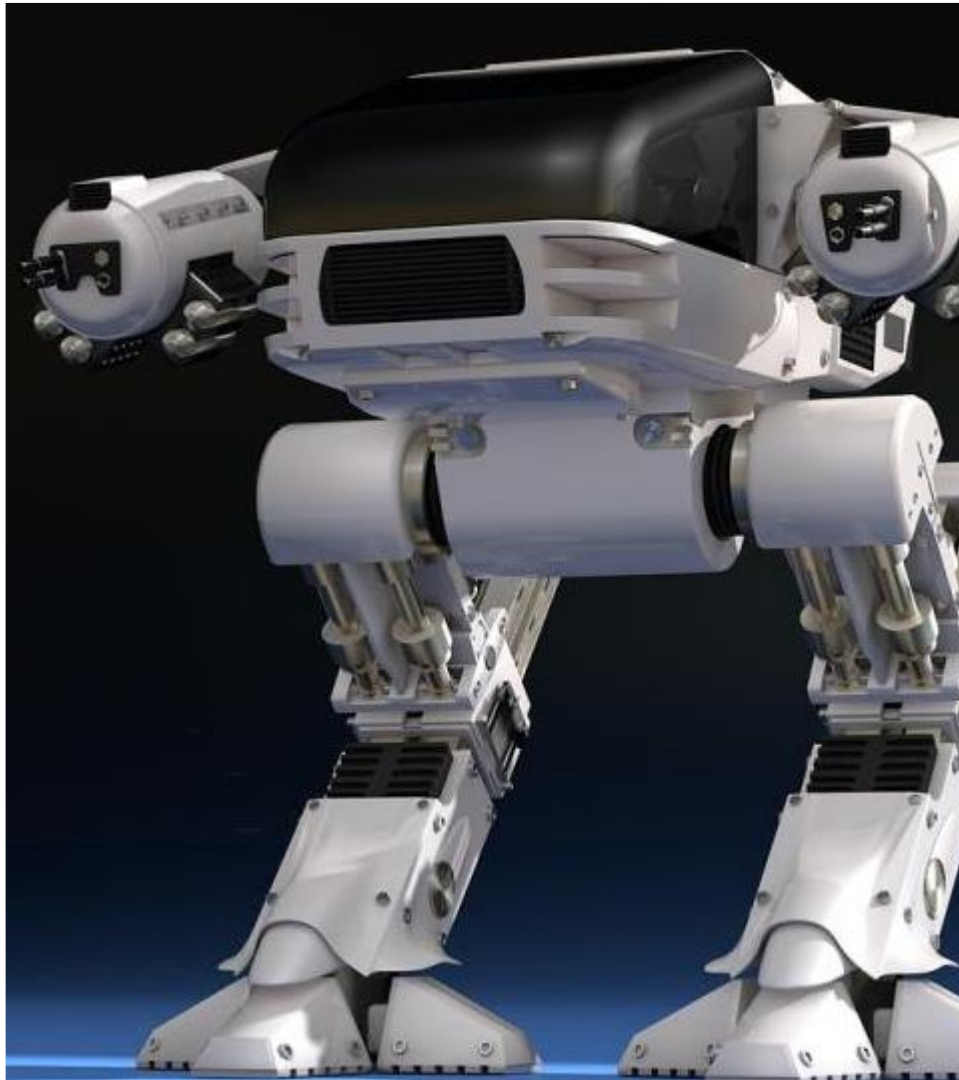

Tipp:
Versuche seine Gefühle zu verstehen.

Die Technologien an sich
sind neutral...

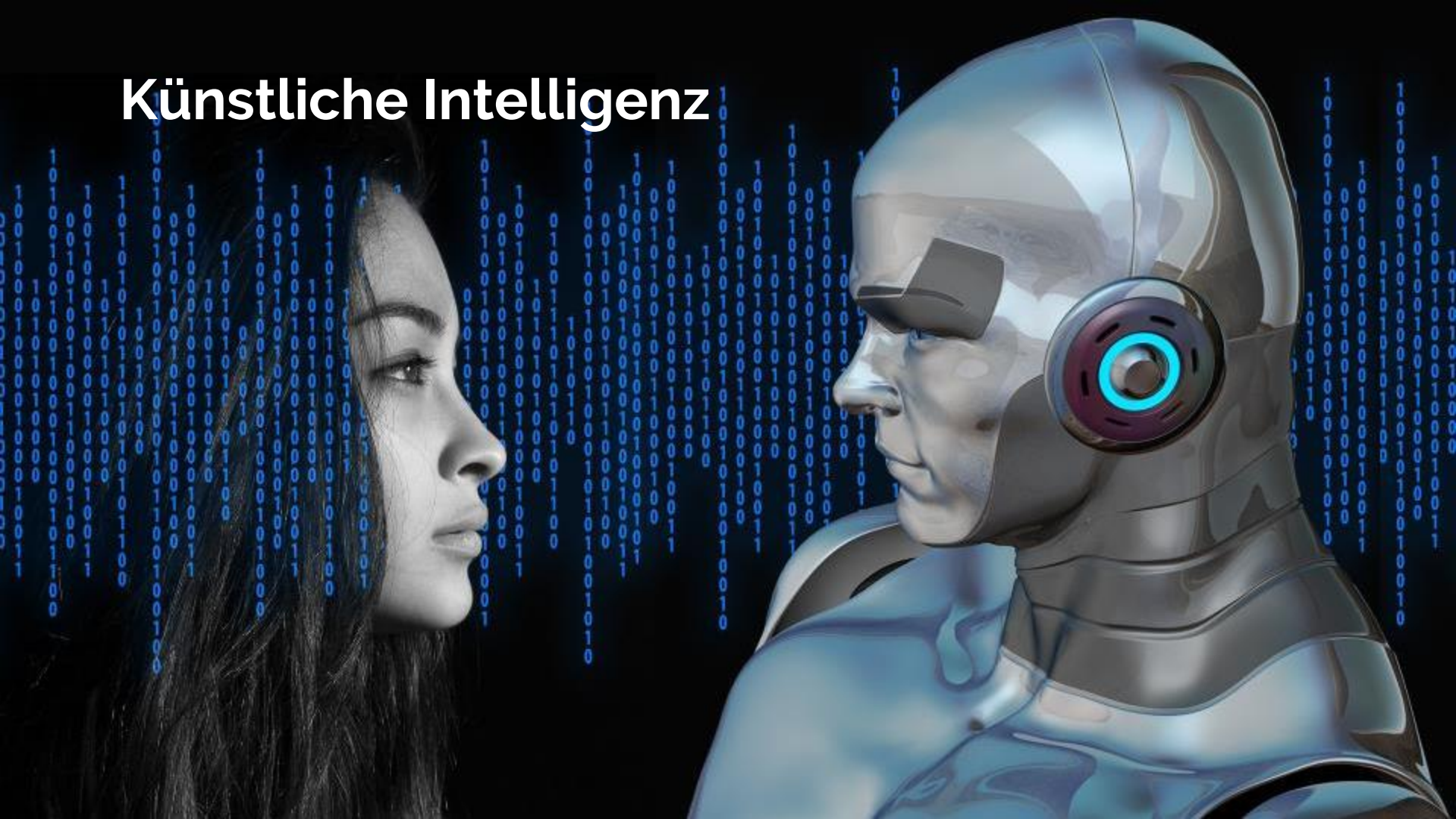
... die Frage ist,
wofür wir sie verwenden.

Big Data

Roboter



Künstliche Intelligenz



Mensch-Robotik-Integration

Mobile

„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.“

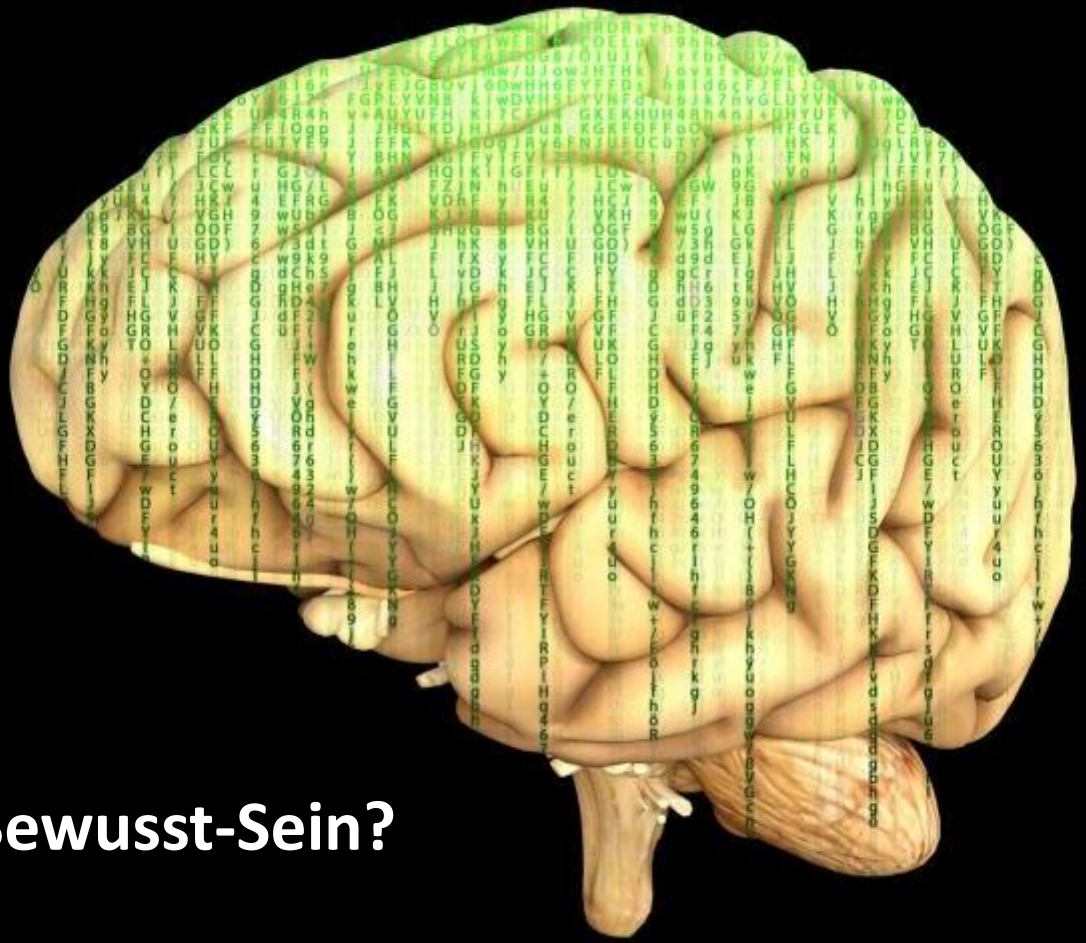
Jon Kabat-Zinn

Wer gestaltet wen?

❶ Echtes Gestalten

braucht

Bewusst-Sein



Was ist Bewusst-Sein?

AUTOPILOT

Betriebsmodi:

AUTOPILOT

Autopilot-Modus

AUTOPILOT

Bewusstheit

Bewusstheit ist
unsere Freiheit
im neuronalen Netz

Bewusstheit ⇨ Erkennen Innehalten Ändern ⇦ Bewusstheit

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

5% des Tages bewusstes Verhalten
95% des Tages Autopilot

Gibt es Möglichkeiten, Bewusstheit zu trainieren?

Ja, Achtsamkeitspraxis.

Was Achtsamkeit nicht ist...

Achtsamkeit ≠ Entspannung

Achtsamkeit ≠ Wellness

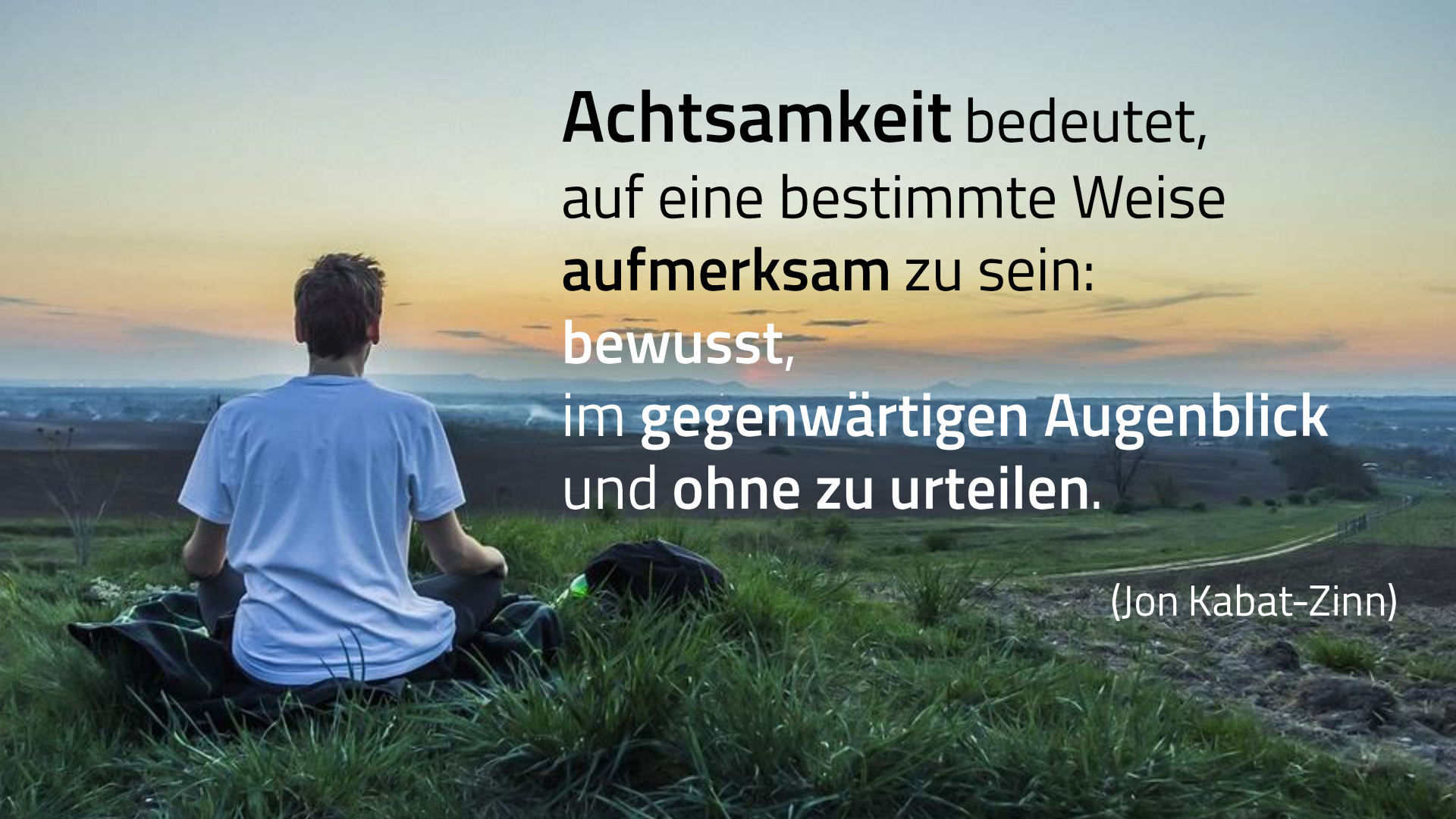
Achtsamkeit ≠ Flucht aus dem Alltag

Achtsamkeit ≠ Religion

Achtsamkeit ≠ Esoterik

Achtsamkeit ≠
Verknotet sitzen

Achtsamkeit ≠
Form


Achtsamkeit bedeutet,
auf eine bestimmte Weise
aufmerksam zu sein:
bewusst,
im **gegenwärtigen Augenblick**
und **ohne zu urteilen**.
(Jon Kabat-Zinn)

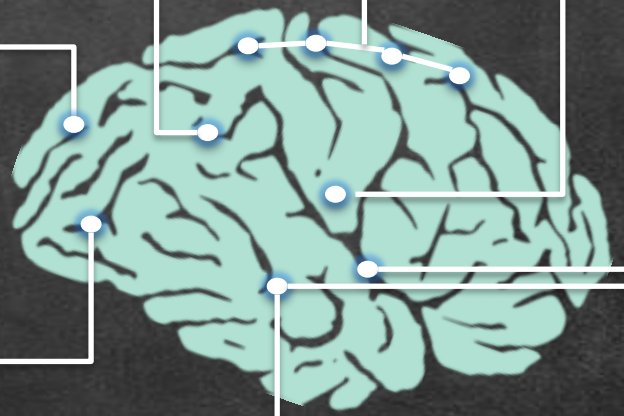
Achtsamkeitspraxis führt zu....

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)



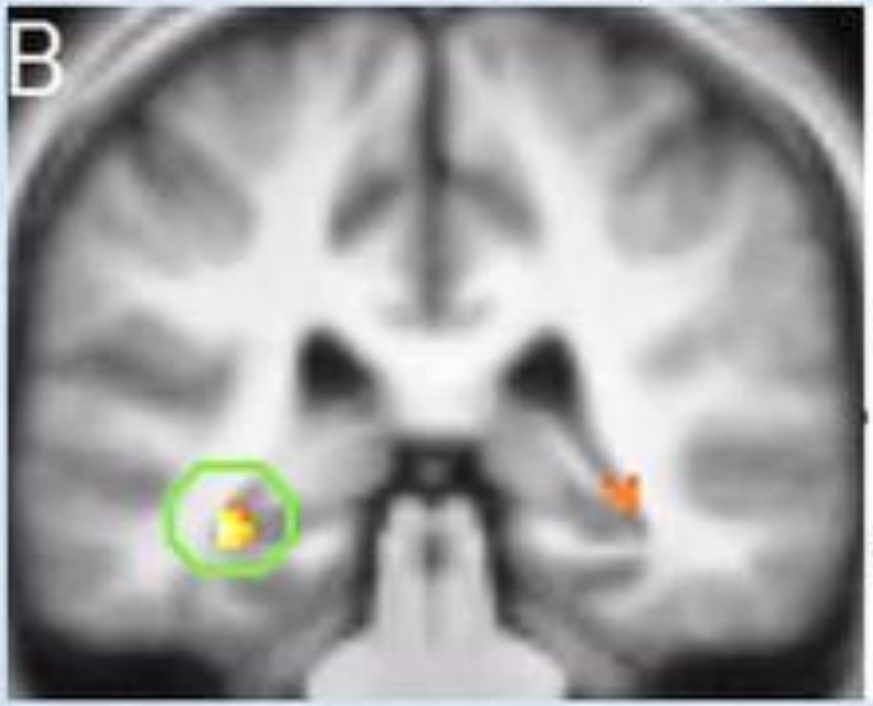
erhöhter kognitiver Leistungsfähigkeit
(z.B. Gard et al., 2014)

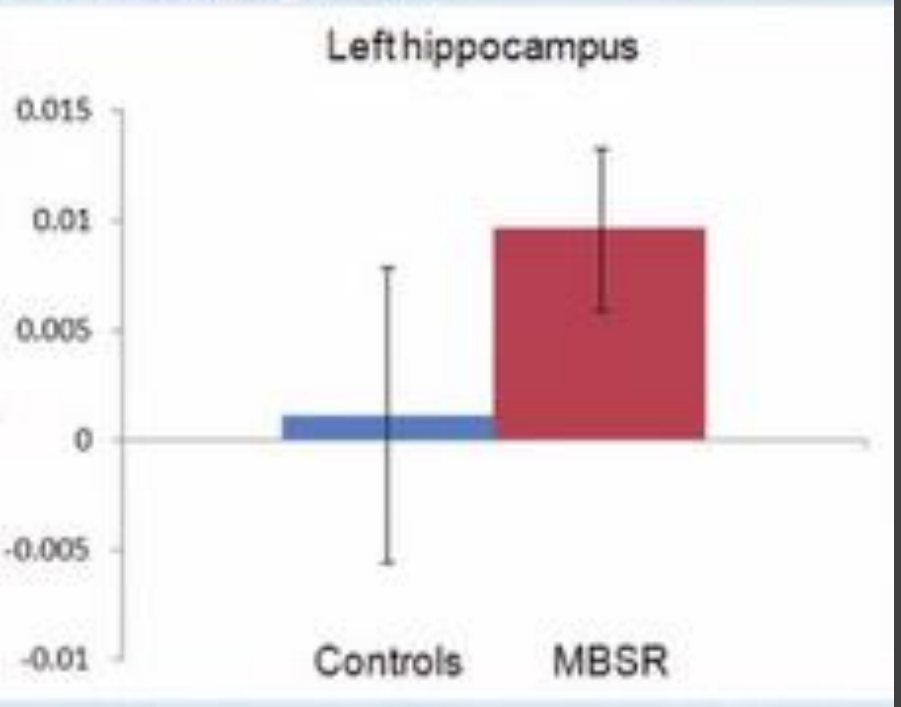
verbesserter Aufmerksamkeits-steuerung
(z.B. Cahn & Polich,2006)

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

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

Left Hippocampus





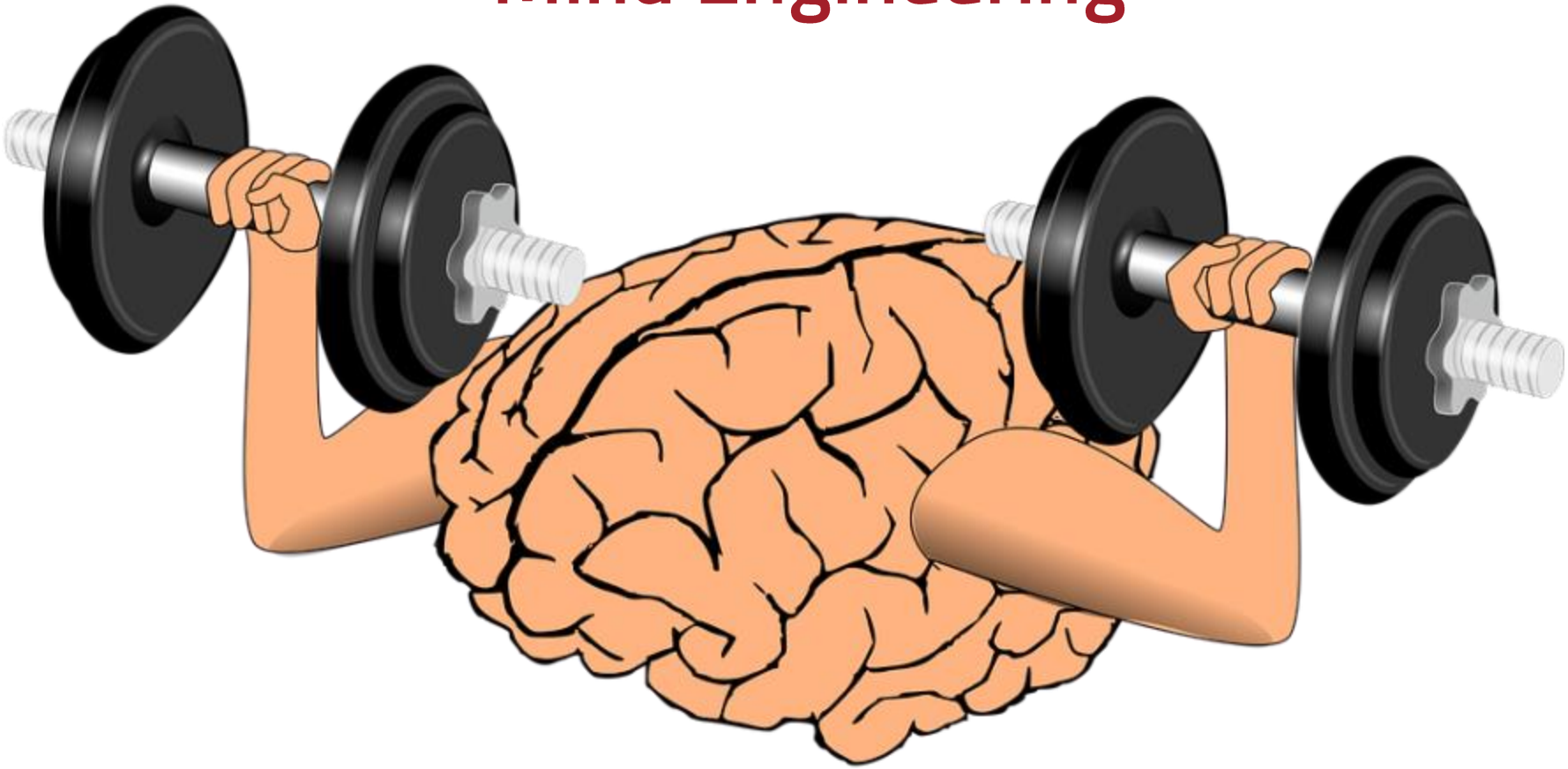
Assists learning and memory; emotion regulation.

Quelle: Hölzel; Lazar et al. (2011)

Wie komme ich dahin

Üben!

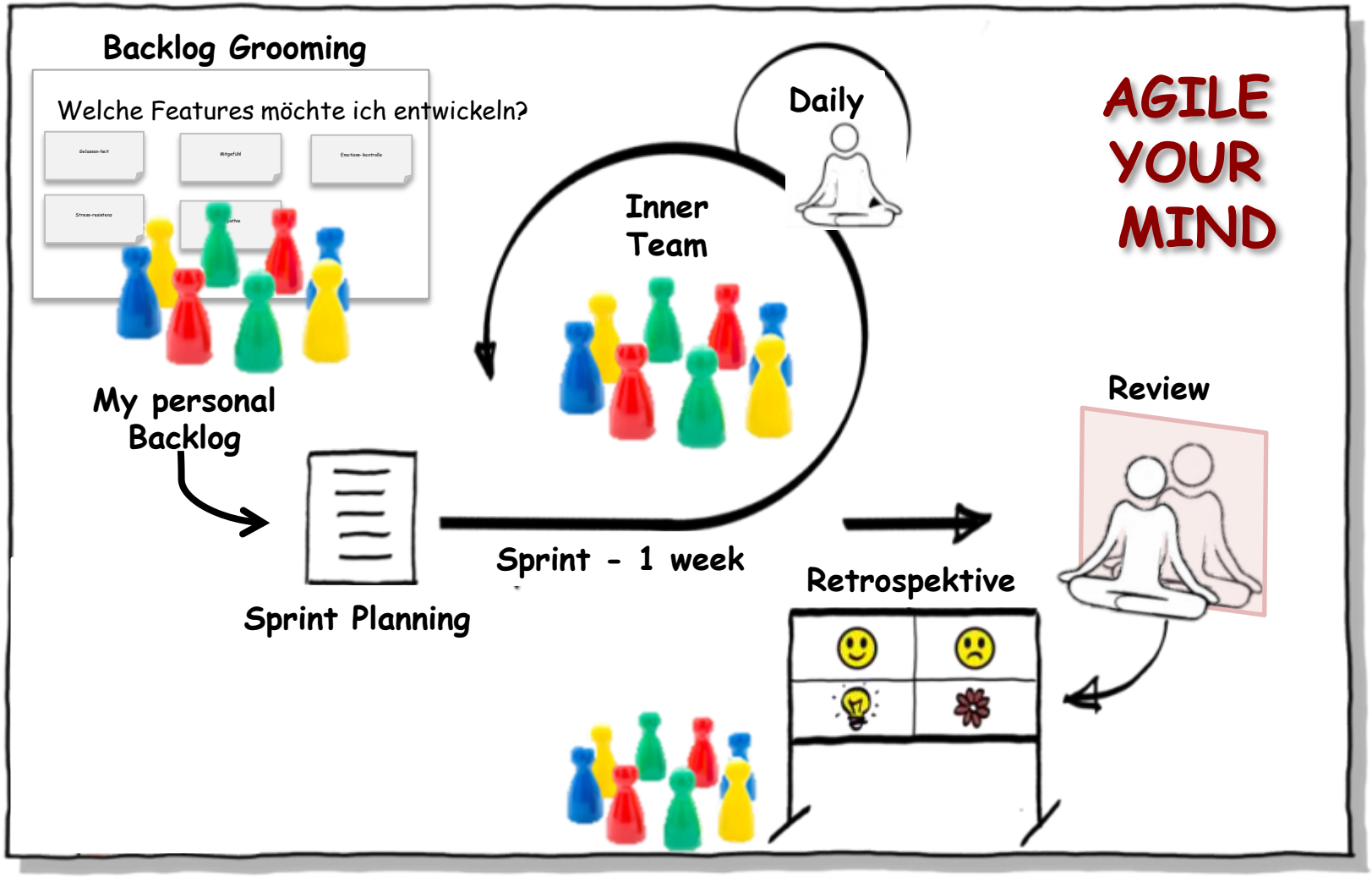
Mind Engineering



Meditation

Wie werde ich zum Gestalter

Agile Transformation


Backlog Grooming
Welche Features möchte ich entwickeln?
Gelassen-heit
Mitgefühl
Emotions-kontrolle
Stress-resistenz
My personal Backlog
Sprint Planning
Inner Team
Daily
Sprint - 1 week
Retrospektive
Review
AGILE YOUR MIND

Sprint

→ kleine Schritte
→ Inspect & Adapt
→ Offen und neugierig
→ „Welcome Change“
→ Fehlerkultur leben
(auch ggü. mir selbst)

designed by Creativeart – Freepik.com

Daily Sit-Down

Üben von Bewusstheit +
Kontaktaufnahme zum inneren Team

Sprint Review

Blick auf die innere Landkarte:

Wo stehe ich gerade?

Wollte ich da überhaupt hin?

Retrospektive

Default:

1x jährlich an Silvester

Review, Retro, Backlog Refinement und Sprint Planning miteinander vermengt

Retrospektive

Was lief diese Woche gut?
Wofür bin ich dankbar?

Was möchte ich beibehalten?
Was möchte ich
neu / anders
ausprobieren?

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

Produktvision

Innere Ausrichtung:

Wie möchte ich sein?

Was möchte ich beitragen?

Backlog Grooming

Was wäre ein nächster kleiner Schritt?

erwachsen

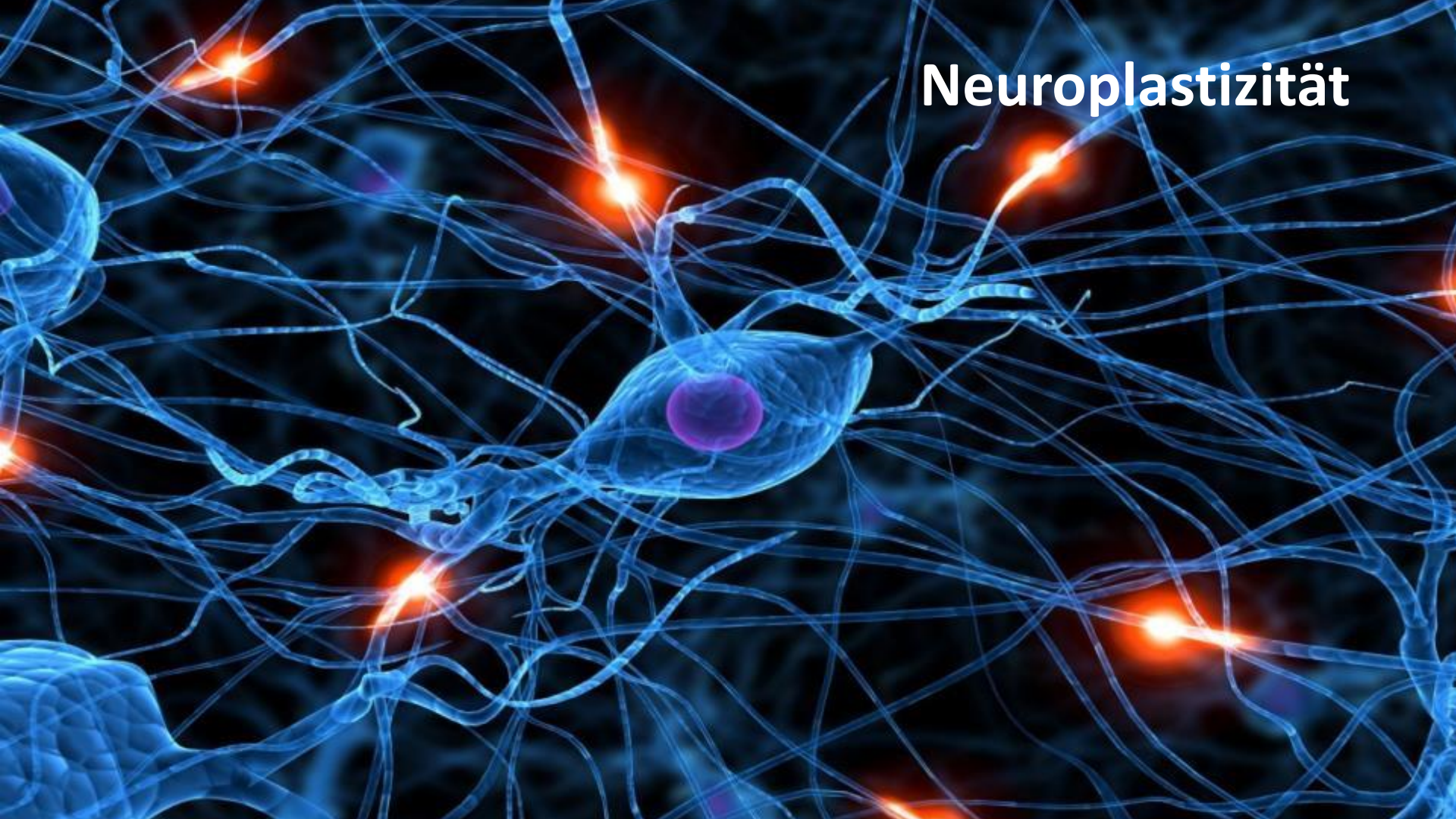
~~erwachsen~~
im Wachsen
ein Leben lang

Mindful Lunch

Mindful Walk

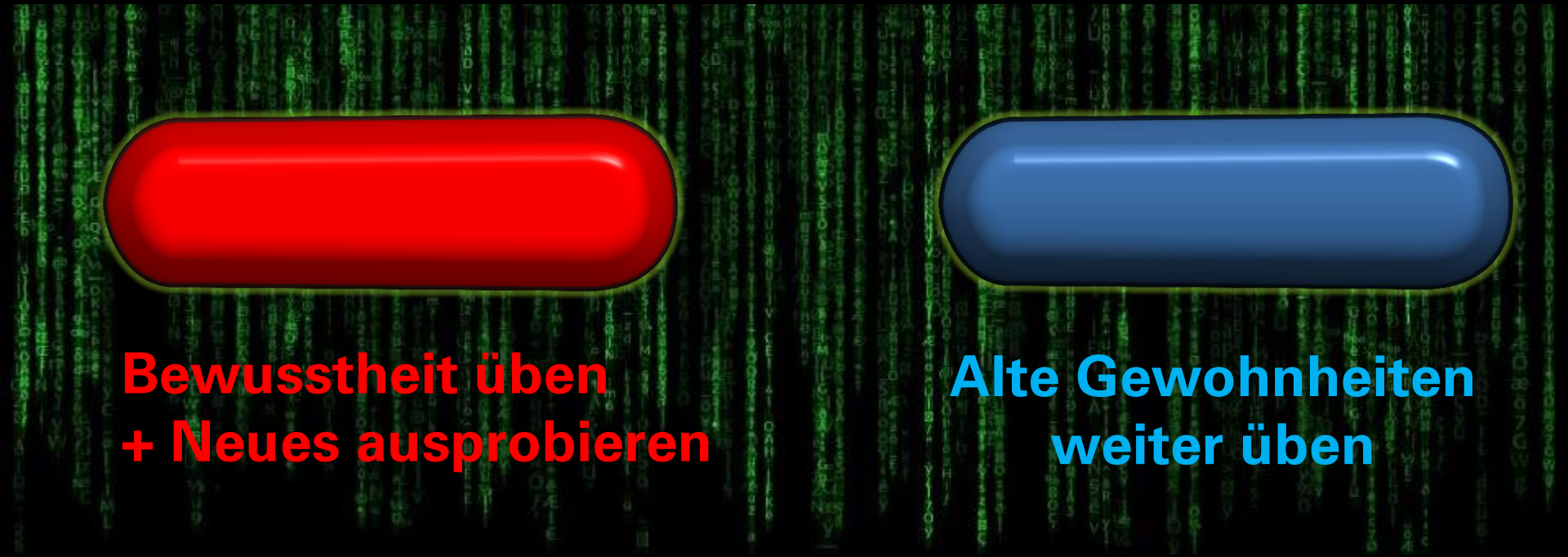
Mindful Walk

Mindful Listening
= Echtes Zuhören



Neuroplastizität

Ich habe die Wahl…



Nicht-Üben gibt es im neuronalen Netz nicht:
Immer wenn ich wütend bin, werde ich besser im Wütend-Sein.

Was wir gesehen haben…

IT + Welt

heute

Mensch

heute

Mensch

morgen?

IT + Welt

morgen?

Bewusstheit

Ziellose / Zufällige Entwicklung

Getrieben-Sein = „being created“

Self-Creation

Was wir damit schaffen können…

IT + Welt

heute

Mensch

heute

Mensch

morgen?

IT + Welt

morgen?

Bewusstheit → **Verantwortung** →

Ziellose / Zufällige Entwicklung

Getrieben-Sein = „being created"

Self-Creation

After 4°C of warming

After 2°C of warming

Machtlosigkeit?

Zufall?

„Wenn nur XY …“

„Ich kann eh nichts ändern…:“

Durch das Gefühl der Ohnmacht
begrenzen wir uns …
… und unsere
Gestaltungsfähigkeit.

❷ Globales Handeln

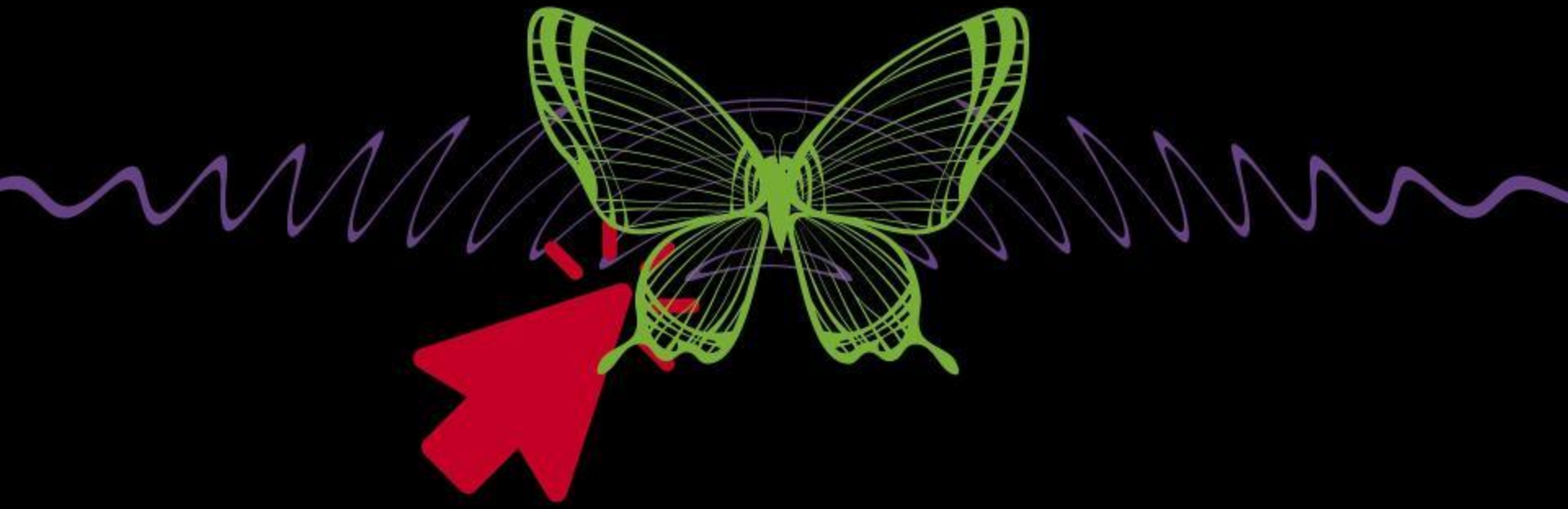
braucht

Globales Bewusstsein

Verantwortung

Es gibt kein Nicht-Gestalten!

Jeder wirkt durch das eigene Denken und Handeln.



Wenn Du glaubst,

dass Du zu klein bist,

um etwas zu bewirken,

dann versuch‘ mal

mit einer Mücke im

Zimmer zu schlafen.

(Der 14. Dalai Lama)

WIR SIND DIE IT

Wir leben seit Anbeginn der
Menschheit erstmals
in einer Zeit, in der
wir mittels
aktueller
Technologie
alle großen Probleme unserer Zeit lösen könnten.

$$2^{33}$$

WIR SIND VIELE!

Wir können alles ändern,
alles so gestalten,
wie wir es möchten

Nur zur Inspiration:
Ein paar kleine Beispiele…

Beispiel:

Rainforest Connection

https://rfcx.org/

Beispiel:

(alle Kategorien)

erweiterte Suche

Unsere Empfehlungen

- Climate Fiction
- Winterromane
- Neue Jugendbücher
- Literaturpreise
- Nachhaltiges Leben

Warengruppen

- Belletristik
- Sachbücher
- Schule & Lernen
- Kinder & Jugend
- Freizeit & Hobby
- Musik
- Filme

Teilen

+1

Home | Merklisten | Benachrichtigungen | Bestellungen | Anmelden

Willkommen beim Buchhandel mit der sozialen Seite
Mit 75% unseres Gewinns fördern wir soziale, kulturelle und ökologische Projekte → Soziales Engagement

buch7.de Anmeldung

Bei buch7 einkaufen und gleichzeitig Gutes tun!

buch7
Der Buchhandel mit der sozialen Seite

buch7 fördert mit 75 % des Gewinns soziale, kulturelle und ökologische Projekte

Unsere aktuellen Bestseller:

buch7
Der Buchhandel mit der sozialen Seite

Warenkorb

Ihr Warenkorb ist leer.

Gutscheine kaufen

Navigation

- Hilfe / FAQ
- Soziales Engagement
  - geförderte Projekte
  - Kostenstruktur
- buch7.de-Blog
- buch7.de in den Medien
- Kontakt
- Über uns
- Impressum

https://www.buch7.de/

Beispiel:

U-Report

https://ureport.in/

BRASIL
BURKINA FASO
BURUNDI
CAMEROUN
RÉPUBLIQUE CENTRAFRICAINE
CHILE
CÔTE D'IVOIRE
EL SALVADOR
FRANCE
GUATEMALA
GUINÉE
INDIA
INDONESIA
IRELAND
LIBERIA
MALAYSIA
MALI
MÉXICO
MOLDOVA
MOÇAMBIQUE
MALAWI
MYANMAR
NEPAL
NEW ZEALAND
NIGERIA
PAKISTAN
PAPUA NEW GUINEA
SOUTH AFRICA
SÉNÉGAL
SIERRA LEONE
SWAZILAND
SYRIA
TANZANIA
TCHAD
THAILAND
TUNISIE
UGANDA
UKRAINE
UNITED KINGDOM
ZAMBIA
ZIMBABWE

FOLLOW US ON

Report

https://ureport.in/

15.205.356.106 Bäume gepflanzt

1.000 Mrd.

Zum Baumzähler

MITMACHEN | INFORMIEREN | UNTERSTÜTZEN | SPENDEN | ZUM SHOP

Beispiel:

https://www.plant-for-the-planet.org/

Beispiel:

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

17 GOALS TO TRANSFORM OUR WORLD

http://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/

Was wir gesehen haben…

IT + Welt

heute

Ziellose / Zufällige Entwicklung

Mensch

heute

Getrieben-Sein = „being created“

Mensch

morgen?

Self-Creation

Bewusstheit

IT + Welt

morgen?

Co-Creation

Verantwortung

Zukunft

~~predictable?~~

creatable!

Being Creator vs. Being Created

Wir gestalten die Zukunft, jeden Tag, jeden Moment.
Wir haben dabei die Wahl, hin- oder wegzusehen.

Los geht‘s!
Lasst das lange Planen sein und geht den nächsten Schritt.

Vielen Dank!

Melanie Wohnert Dietmar Wohnert

and thanks to Pixabay!