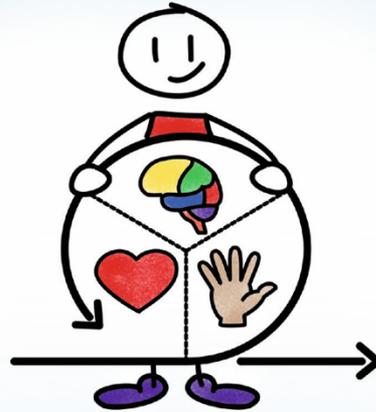


# Entfalte Dein Agiles Potential

## – Agile Transformation beginnt in den Menschen





Melanie Wohnert · Dietmar Wohnert

# Agilität beginnt im Kopf

Wie wir mit Achtsamkeit  
ein agiles Mindset entwickeln können

**dpunkt.verlag**

**LET'S**

**DO**

**AGILE**



The image shows three simple, white cartoon figures standing in a row, holding hands. They are positioned against a dramatic, stormy sky with dark, heavy clouds. The figures have simple black outlines for their heads, eyes, and limbs. The overall mood is one of desperation or seeking help.

**Jeff**

**help**

**us!!**

**Was liegt im Werkzeugkoffer?**



# 1. Prozesse anpassen

Kanban

RAD

XP

DevOps

Nexus

DAD

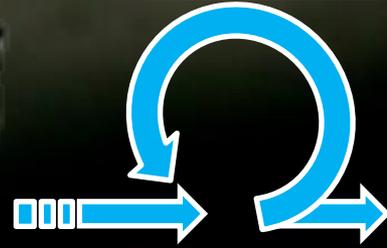
LeSS

Jeff

help

us!!

Scrum



SAFe

Holacrazy

...



## 2. Bessere Tools einführen



Jeff

help

us!!



### 3. Doku

Jeff

help

us!!



# 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



# THE WORLD IS CHANGING



## World Bank's stock at all-time high

World Bank's stock price reached a record high today, reflecting investor confidence in the institution's financial performance and its commitment to global development. The stock closed at a price that is 15% higher than its previous peak.

Analysts predict that the stock will continue to rise as the World Bank expands its operations in emerging markets. The institution's strong financial position and its focus on sustainable development are key factors driving the stock's performance.

The World Bank's stock price is expected to reach new heights in the coming months as the institution continues to invest in infrastructure and social development projects around the world.

## UK rate the chosen route as jobs grow

The United Kingdom has been chosen as the preferred route for many investors and businesses, as the country's economy continues to grow and create jobs. The UK's stable political environment and strong legal system are key factors in this decision.

The UK's government has implemented policies that support business growth and job creation, making it an attractive destination for investment. The country's infrastructure and skilled workforce are also major assets.

As the UK economy continues to expand, it is expected to attract even more investment and create more jobs in the coming years.

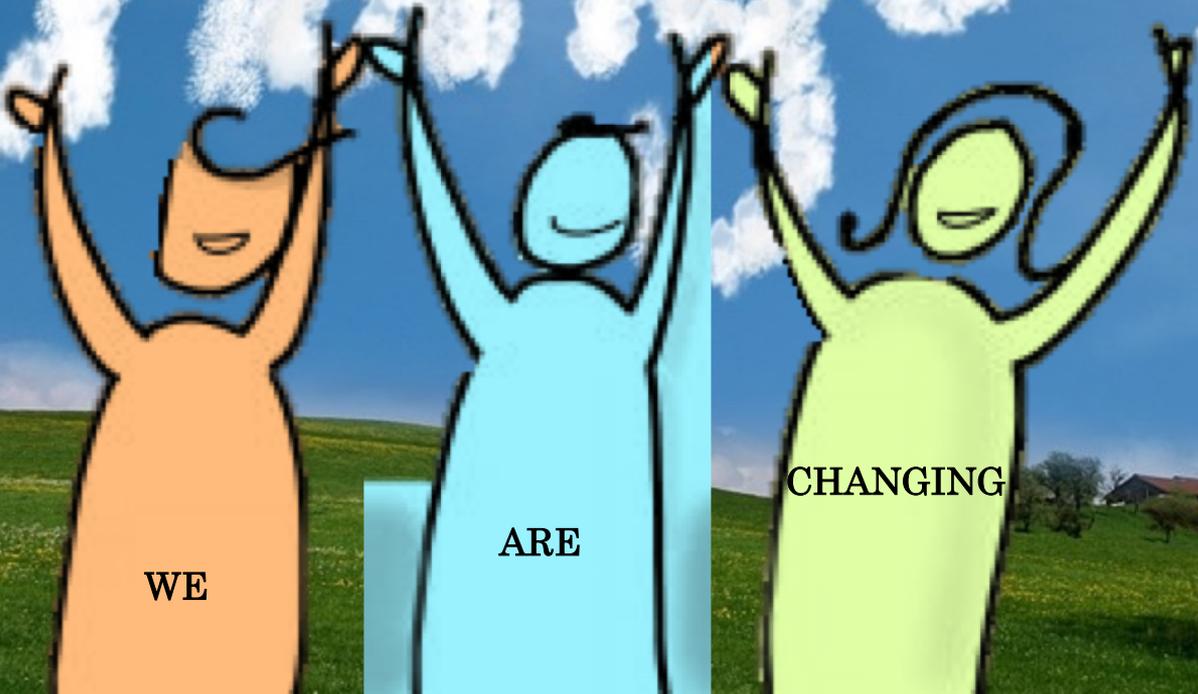
## US rate the chosen route as jobs grow

The United States has been chosen as the preferred route for many investors and businesses, as the country's economy continues to grow and create jobs. The US's strong legal system and stable political environment are key factors in this decision.

The US's government has implemented policies that support business growth and job creation, making it an attractive destination for investment. The country's infrastructure and skilled workforce are also major assets.

As the US economy continues to expand, it is expected to attract even more investment and create more jobs in the coming years.

hope



WE

ARE

CHANGING

DOING Agile

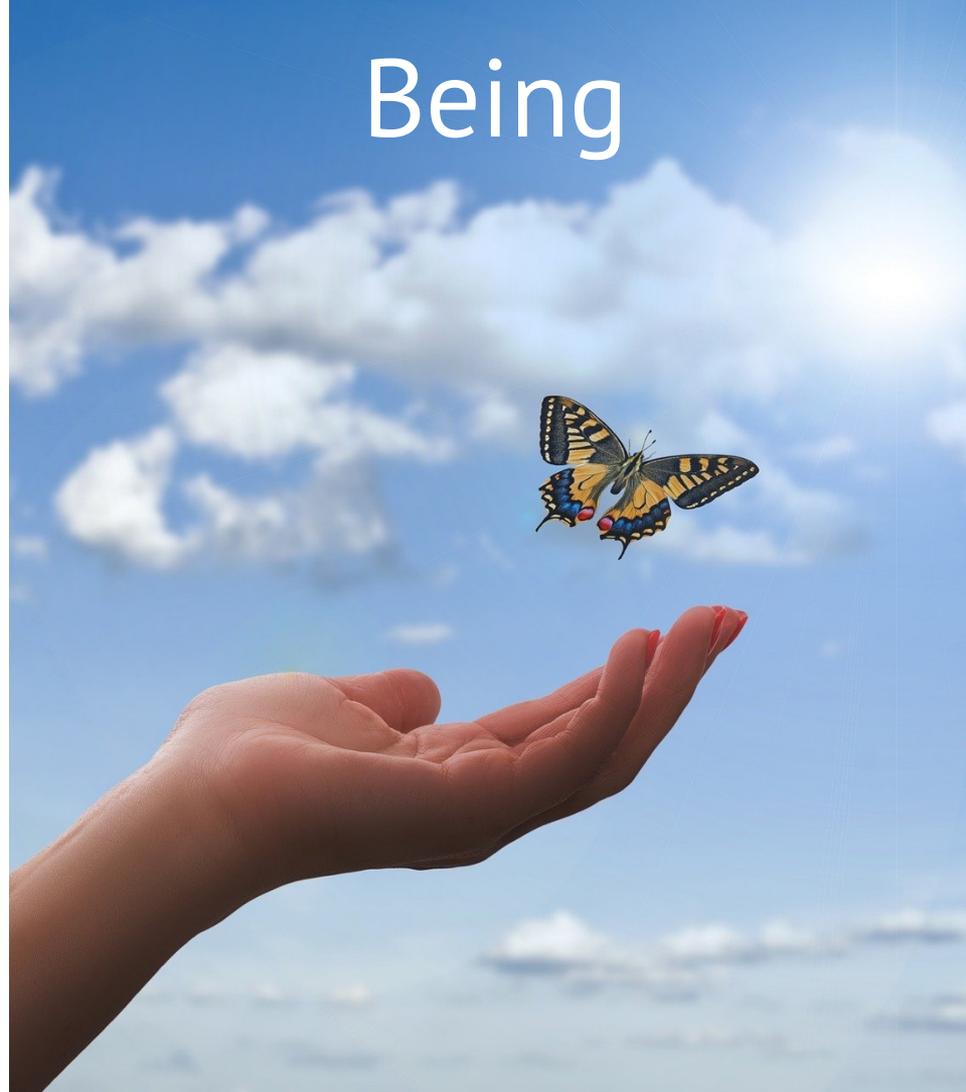
≠

BEING Agile

Doing



Being



A person with long, dark hair is seen from behind, looking out over a vast field of tall grasses at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow that illuminates the scene. The background is slightly blurred, emphasizing the person and the text.

**We are human beings,  
not human doings.**

*(Thich Nhat Hanh)*

**Wie agil bin ich?**

Welcome  
Change?

Kontinuierliche  
Selbstentwicklung?

Einfachheit?

Selbstorganisation?



Was ist ein agiles 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

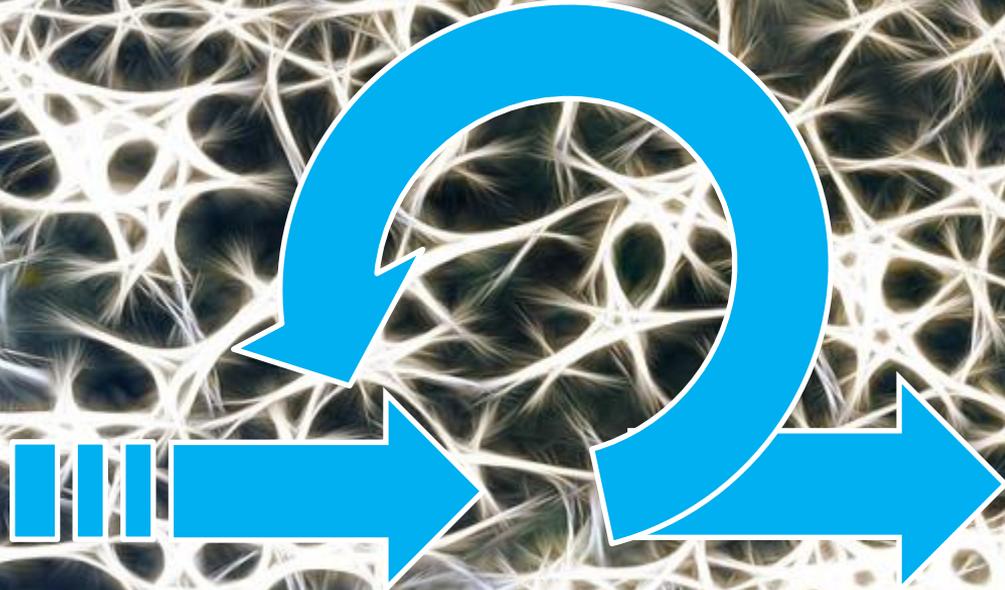
„Entweder ich kann etwas oder eben nicht.“

„Ich bin so wie ich bin.“

„Mein Potential ist vorbestimmt.“

„Ich bleibe lieber in  
meiner Komfortzone.“

# Agile Mindset



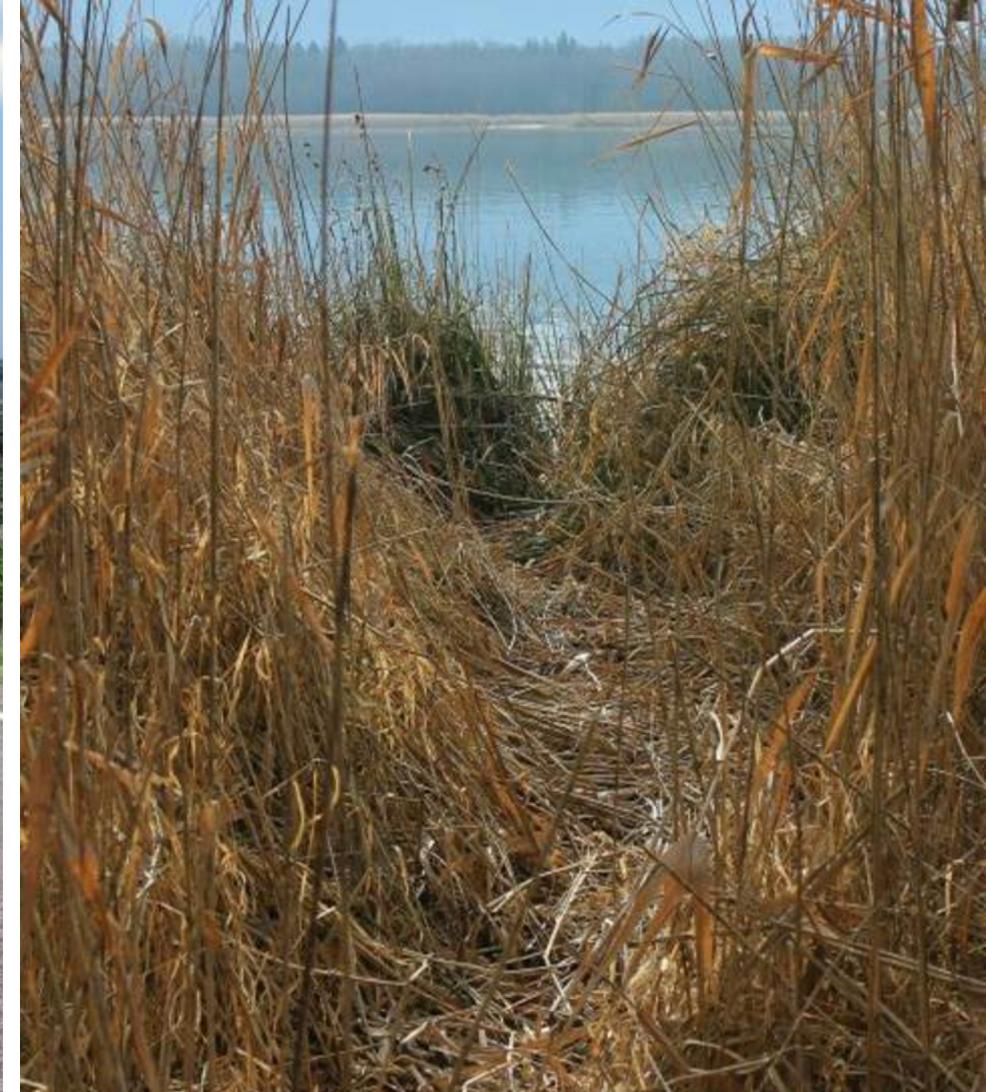
Was brauchen wir, um agil zu bleiben /  
**unseren Geist flexibel zu halten /**  
**selbst immer weiter zu lernen und zu wachsen?**

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

A 3D rendering of a neural network. The neurons are depicted as glowing blue spheres with numerous thin, branching processes extending outwards. Several points where these processes meet are highlighted with bright orange, glowing spots, representing synaptic connections. The overall scene is set against a dark, almost black background, which makes the blue and orange colors stand out prominently.

**Hardware:**

**Neuroplastizität**



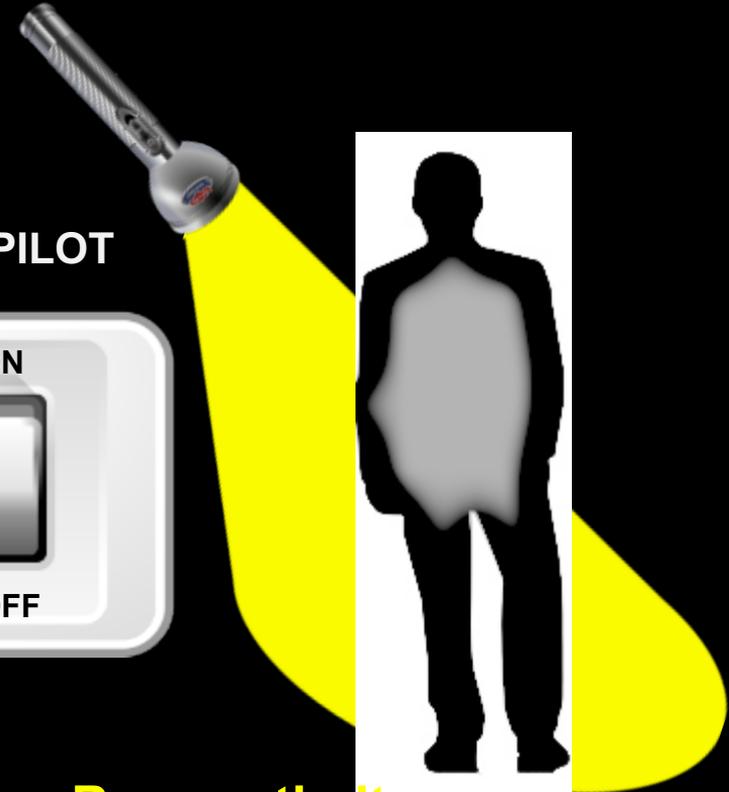
# Betriebsmodi:

AUTOPILOT



Autopilot-Modus

AUTOPILOT



Bewusstheit



**Bewusstheit ist  
unsere Freiheit  
im neuronalen Netz**

**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?*



**Good news:**

**Wir alle haben agiles Potential!**

# Potential



Genutztes Potential im Alltag

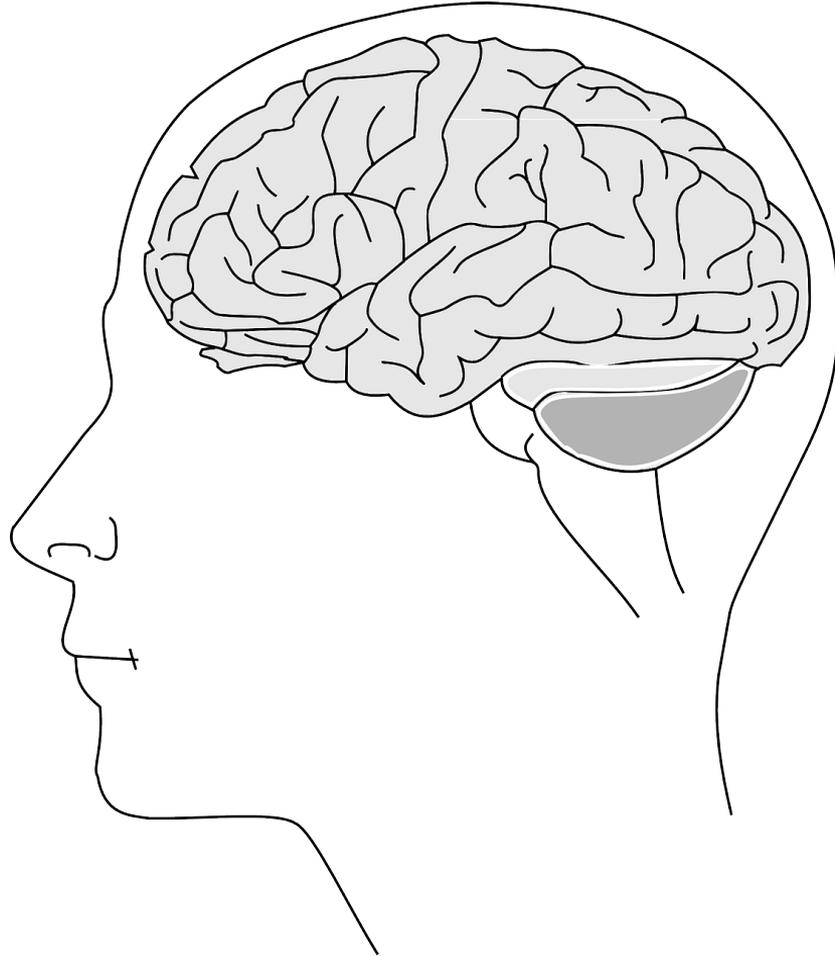


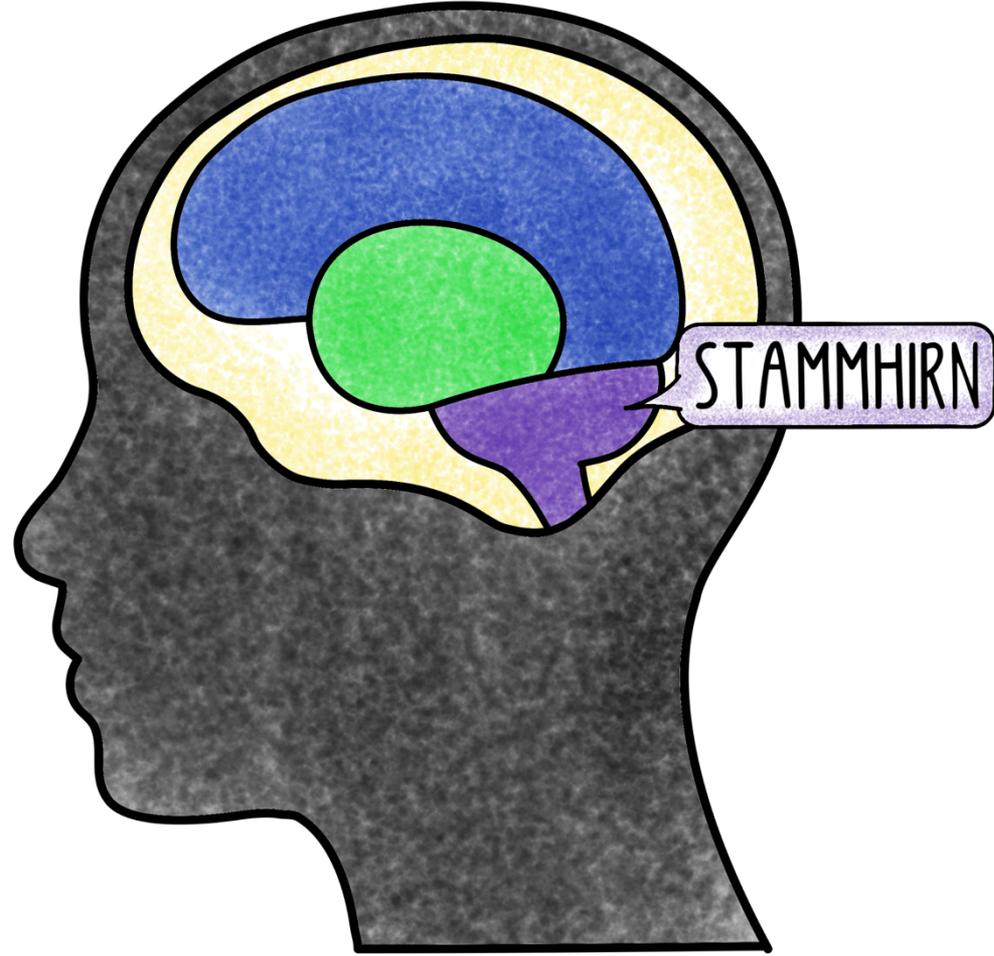
Wahres Potential



Leistung =  
Potential – Interferenzen

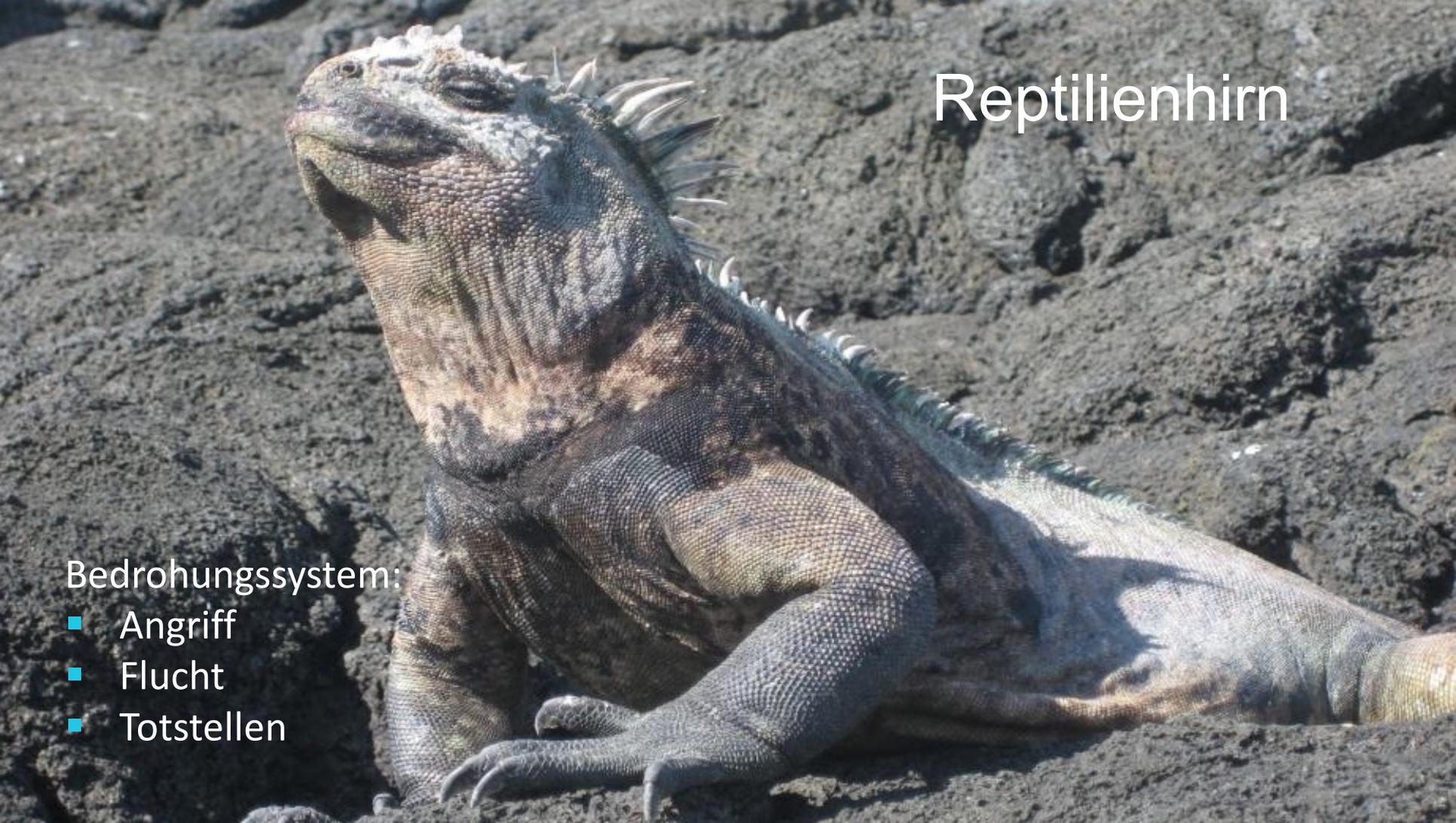
# Gehirn





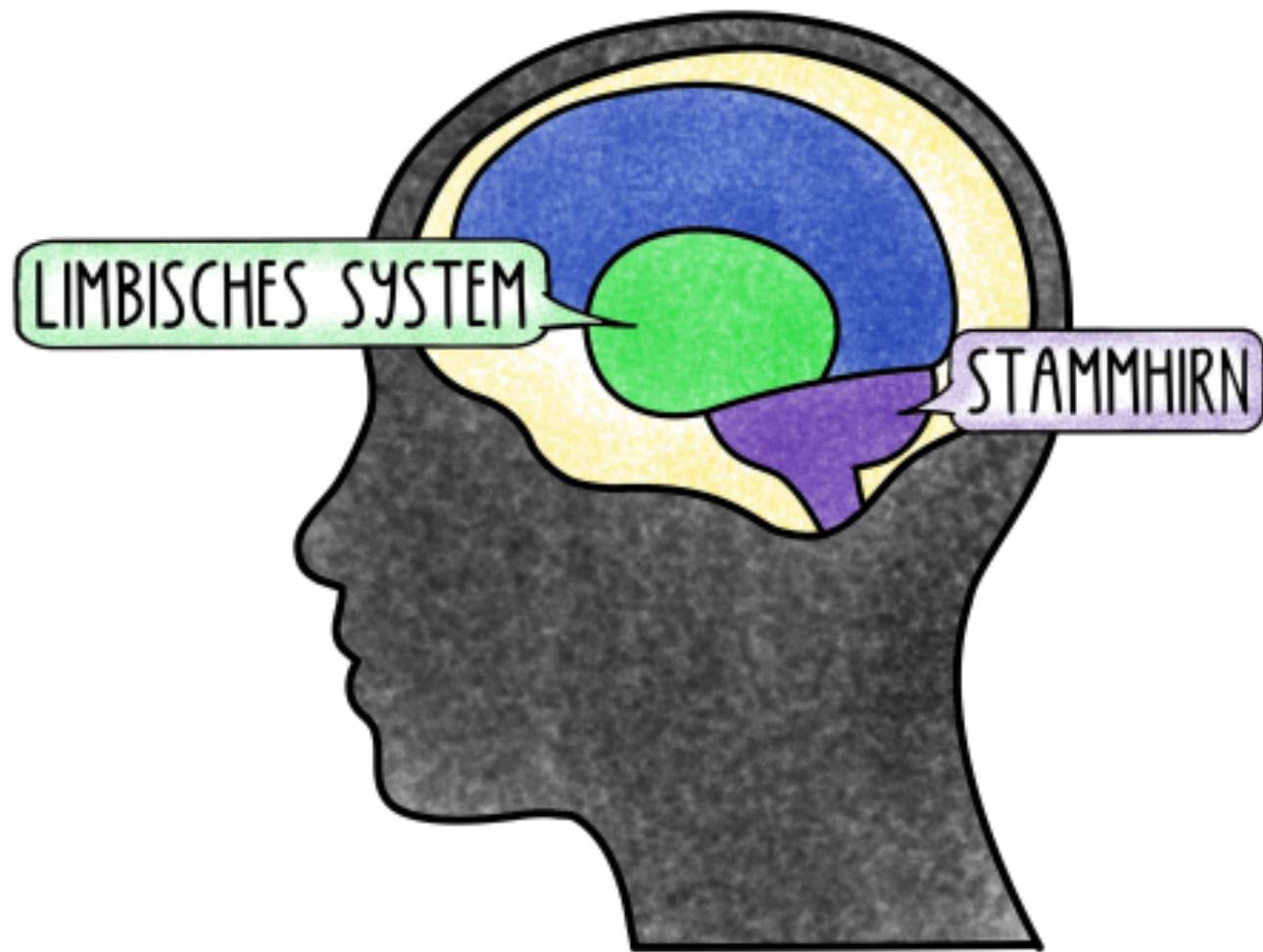
STAMMHIRN

# Reptilienhirn

A large marine iguana is shown resting on dark, granular volcanic sand. The iguana's body is covered in scaly, textured skin with a mix of dark brown, black, and reddish-brown patches. It has a prominent dorsal crest of sharp, light-colored spines. The iguana is positioned in the center-left of the frame, facing towards the left. The background is a vast expanse of dark sand, suggesting a coastal or volcanic environment.

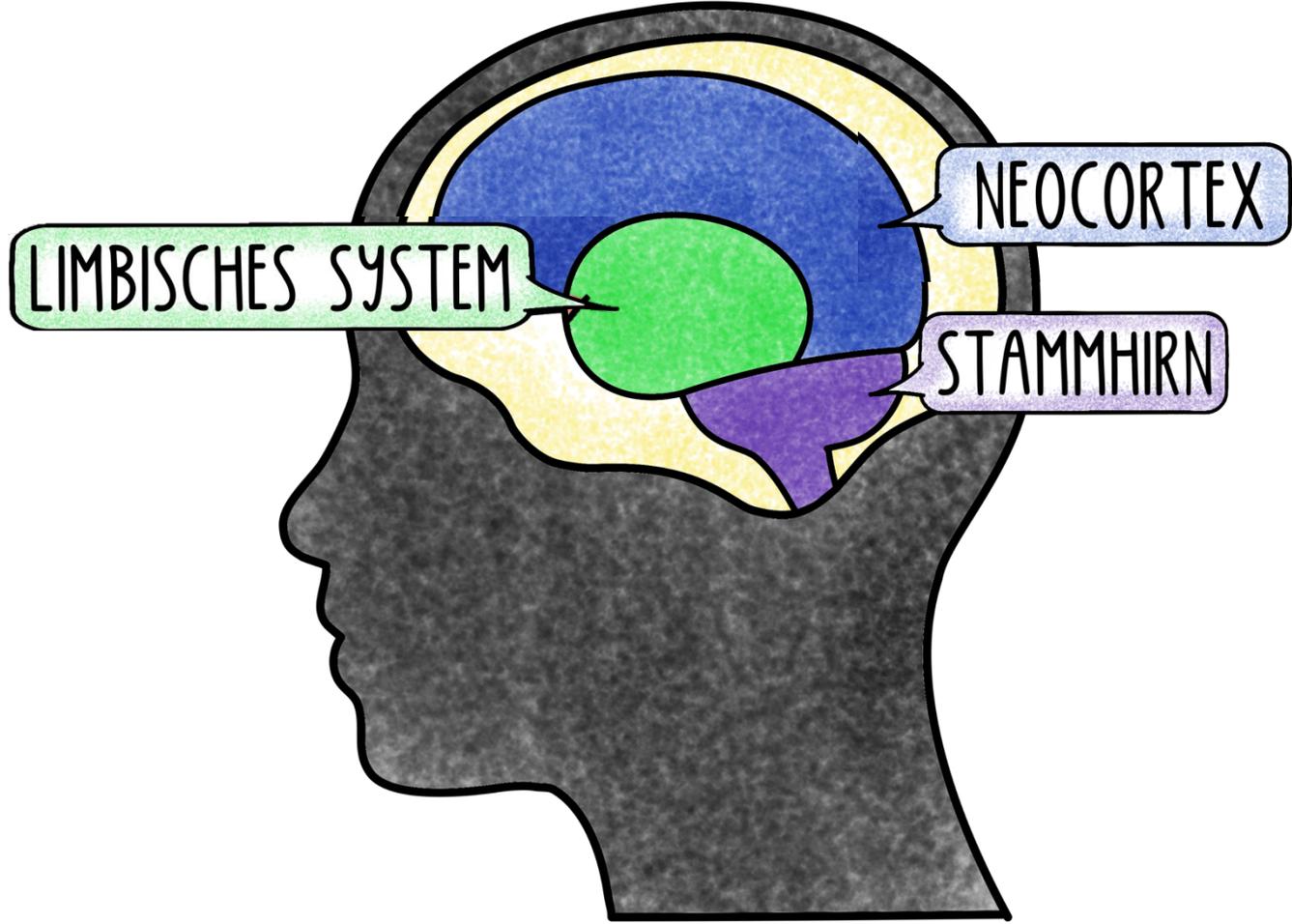
Bedrohungssystem:

- Angriff
- Flucht
- Totstellen



# Säugetiergehirn

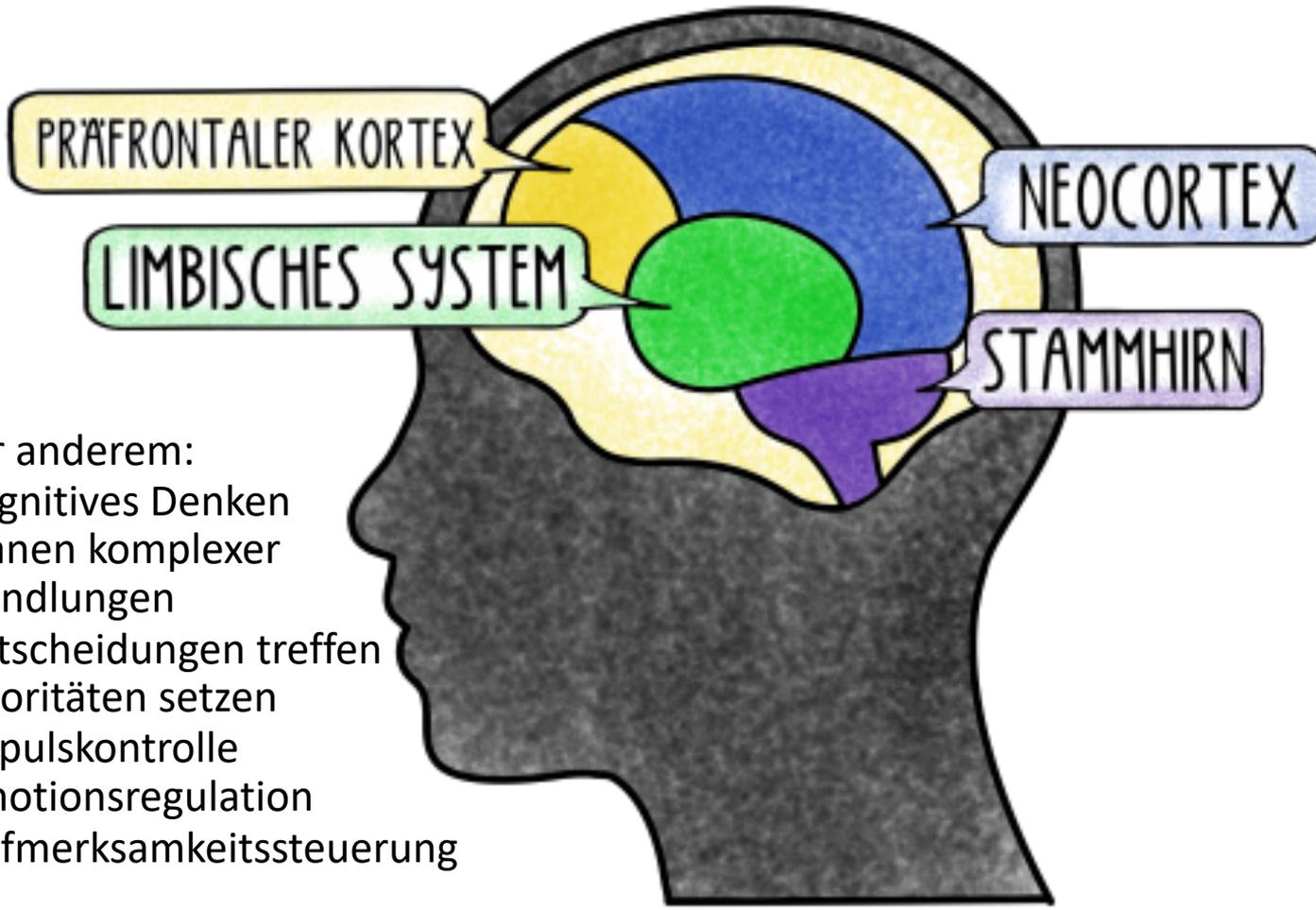
- Fürsorge
- Emotionen
- Emotionales Lernen



LIMBISCHES SYSTEM

NEOCORTEX

STAMMHIRN

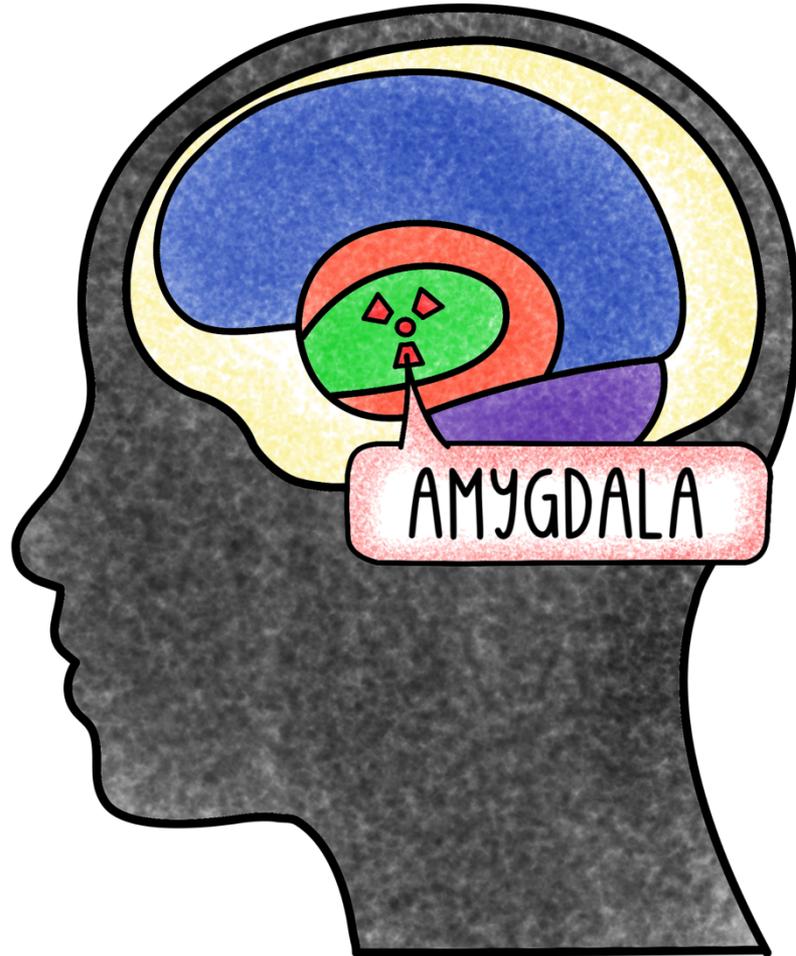


Unter anderem:

- Kognitives Denken
- Planen komplexer Handlungen
- Entscheidungen treffen
- Prioritäten setzen
- Impulskontrolle
- Emotionsregulation
- Aufmerksamkeitssteuerung

**Warum stehen wir uns  
dann selbst im Alltag  
so oft im Weg?**





AMYGDALA

Notfall-Zentrum



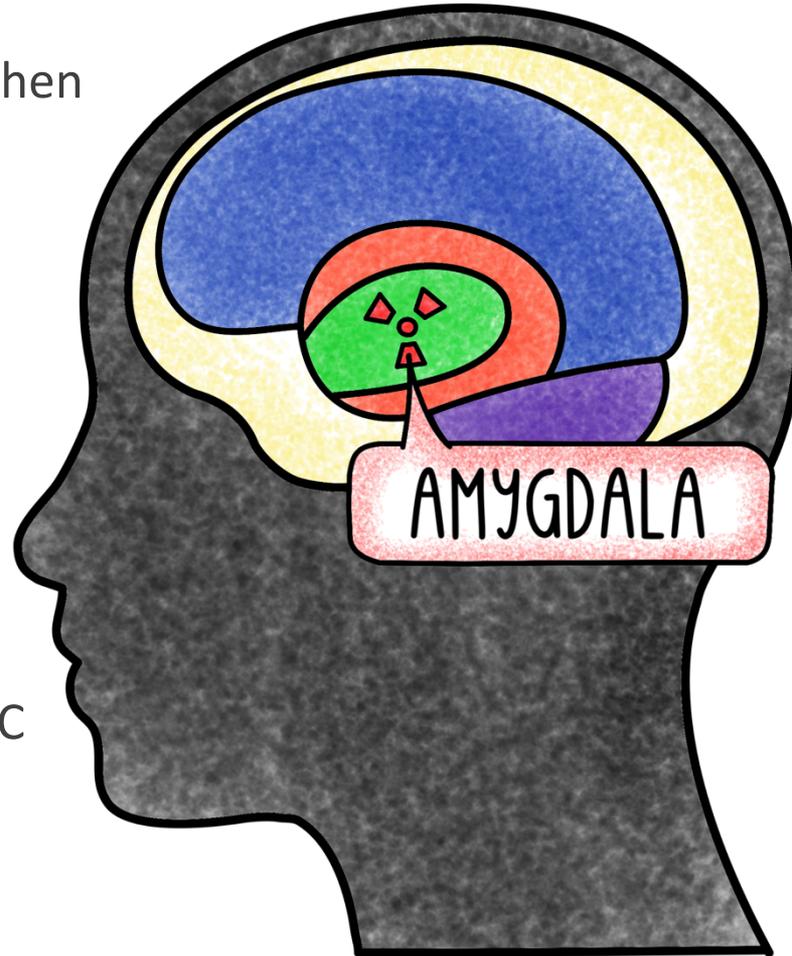
## Amygdala feuert ...

... in lebensbedrohlichen  
Situationen

... wenn schwierige  
Gefühle von uns  
Besitz ergreifen

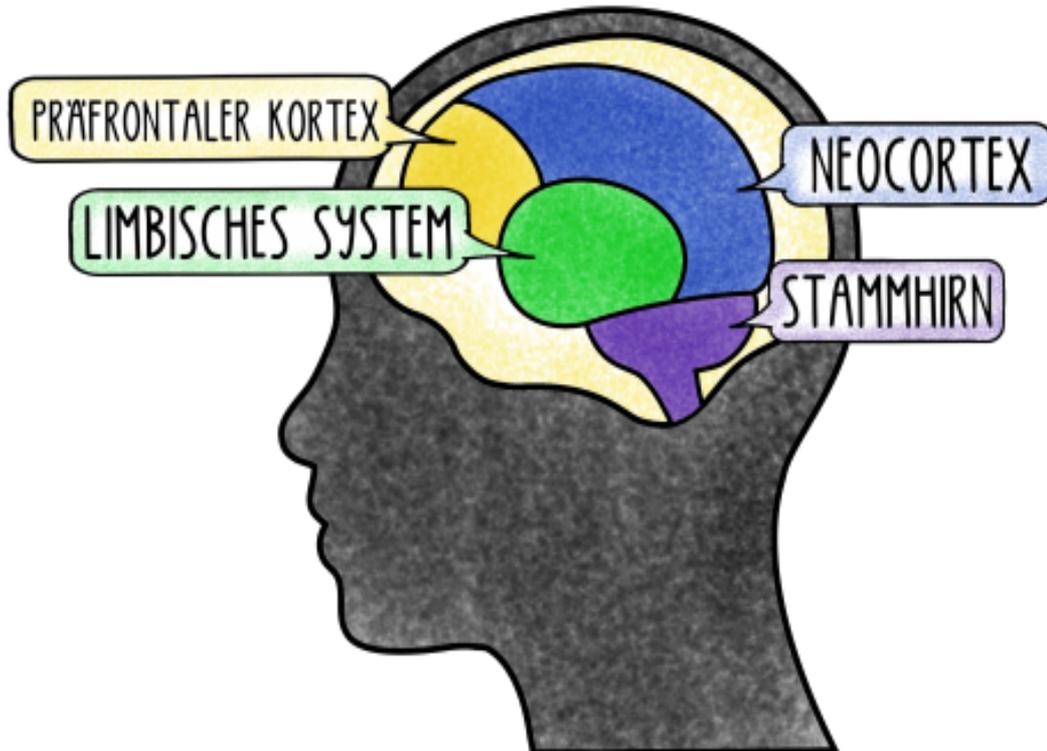
... in Stress-  
Situationen

- Verbindung zu PFC  
wird geschwächt
- Stammhirn  
übernimmt



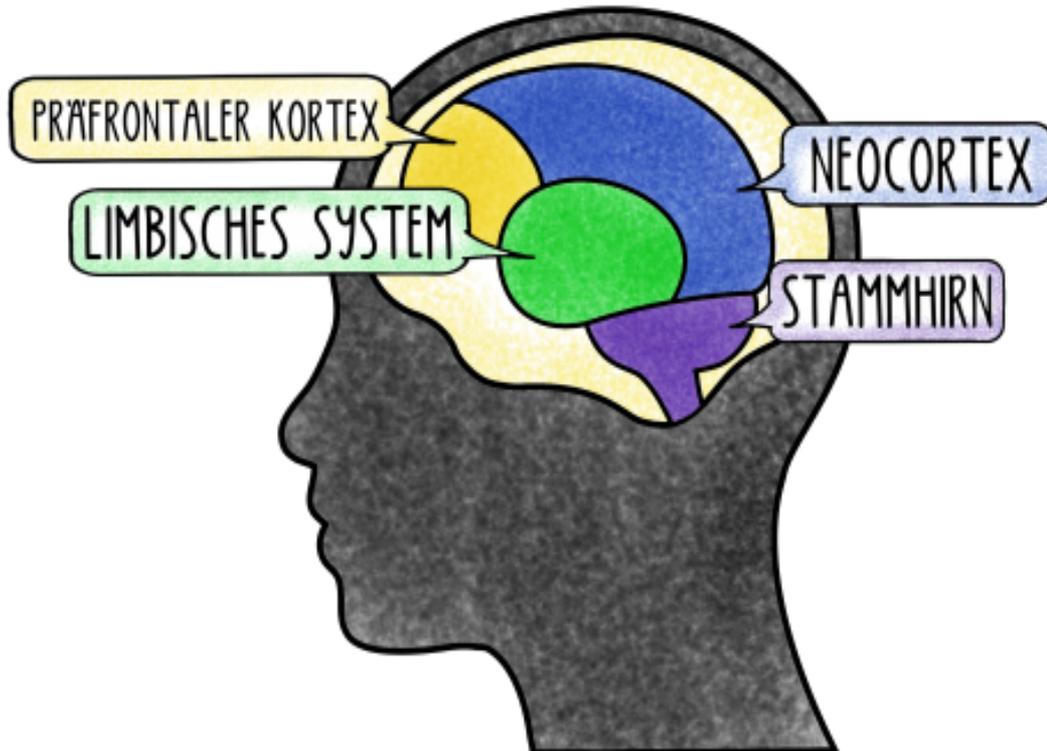
- Spürbare Enge
- Ohnmacht
- Scheinbare  
Alternativlosigkeit

# Aber: PFC hat eine limitierte Kapazität



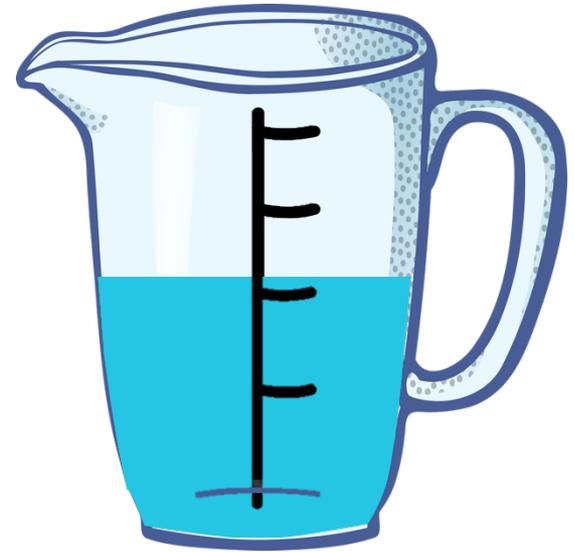
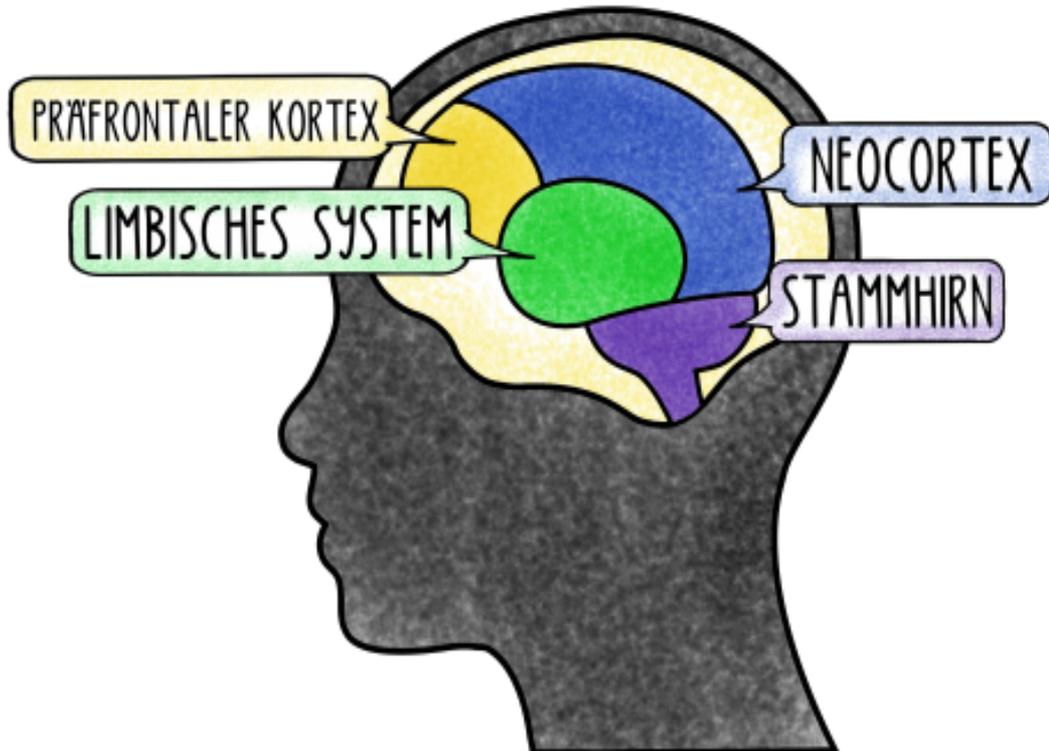
PFC

# Aber: PFC hat eine limitierte Kapazität



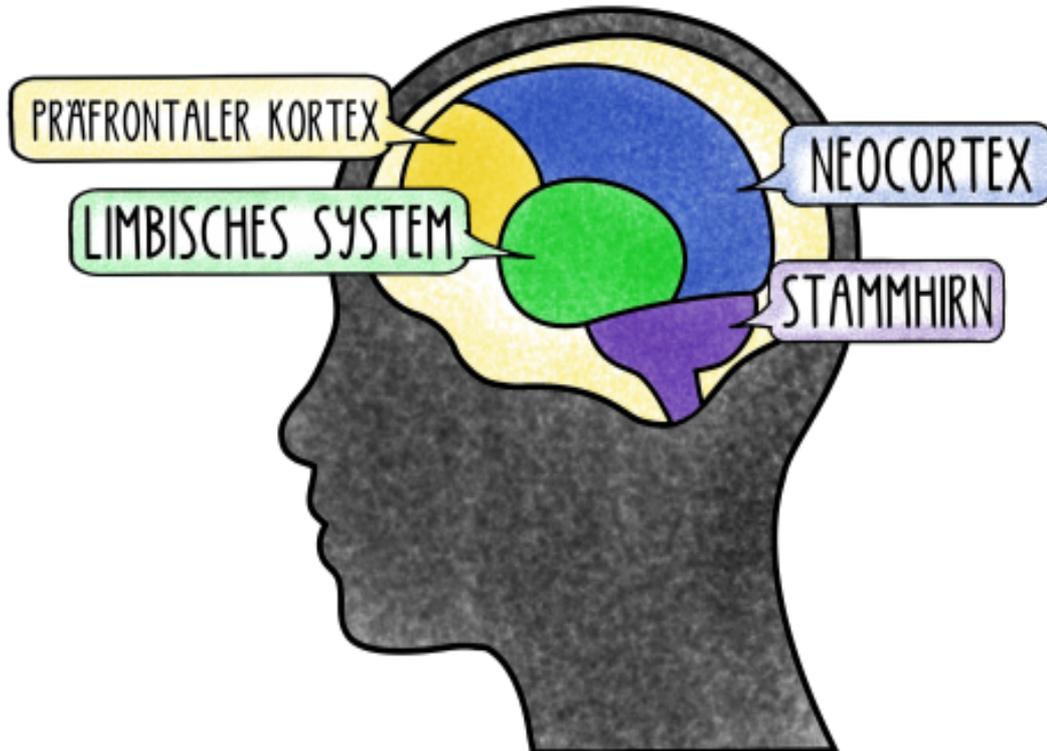
PFC

## Aber: PFC hat eine limitierte Kapazität



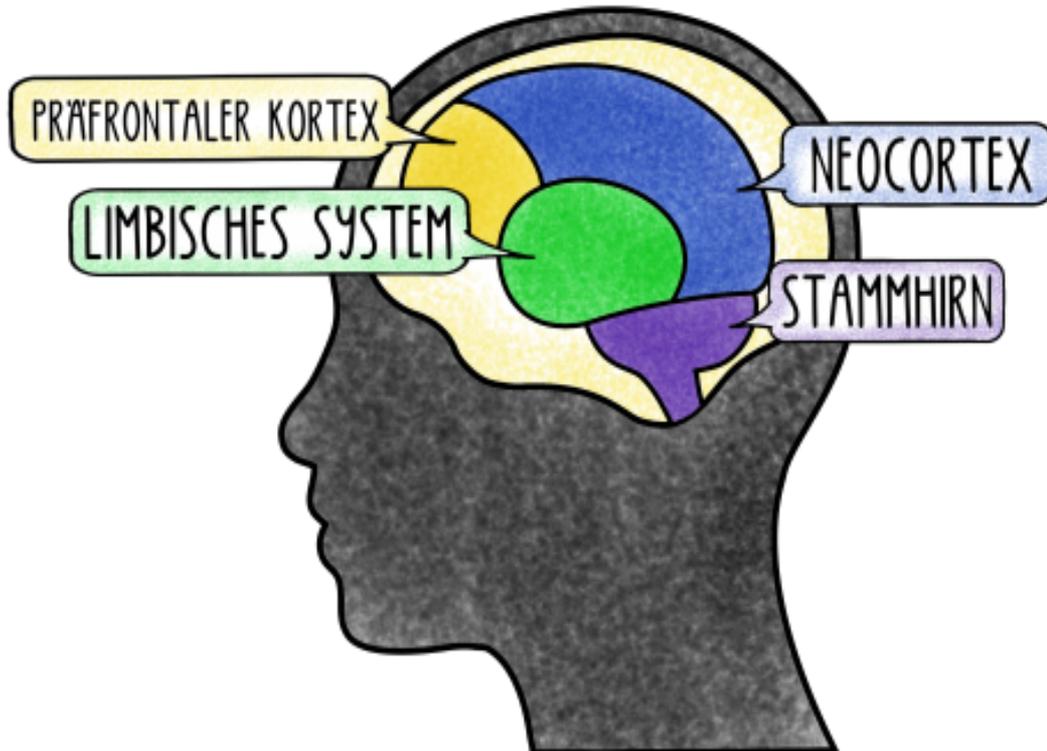
PFC

# Aber: PFC hat eine limitierte Kapazität



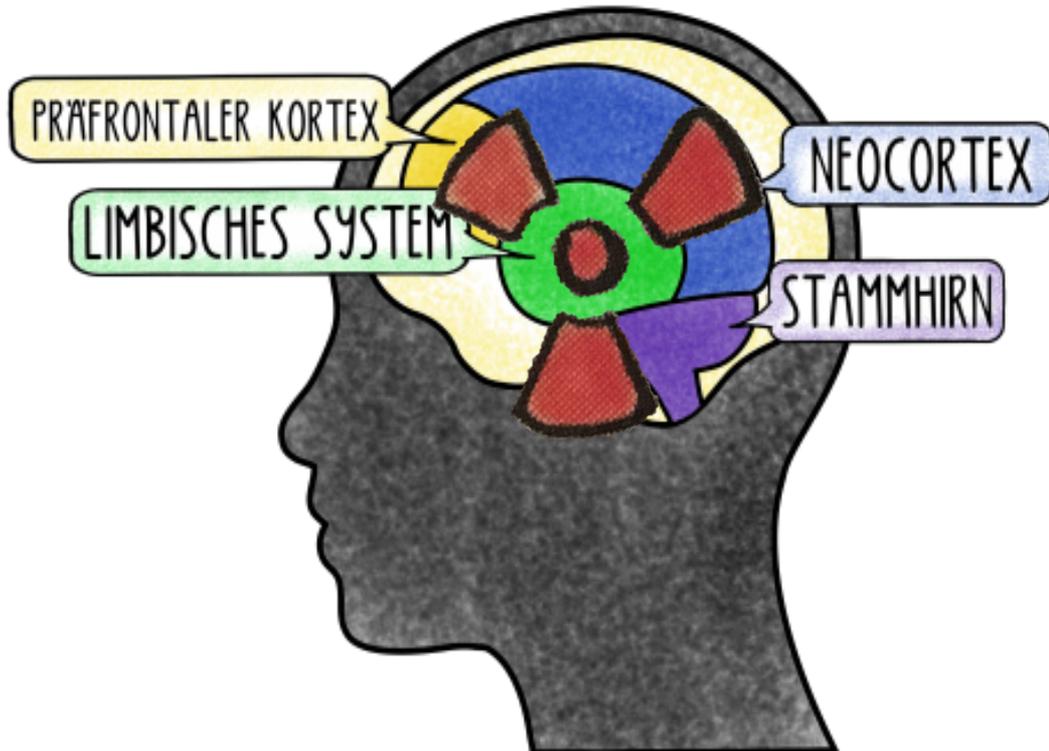
PFC

# Aber: PFC hat eine limitierte Kapazität



PFC

## Aber: PFC hat eine limitierte Kapazität



PFC

**5% des Tages bewusstes Verhalten**

**95% des Tages Autopilot**



Was nun?

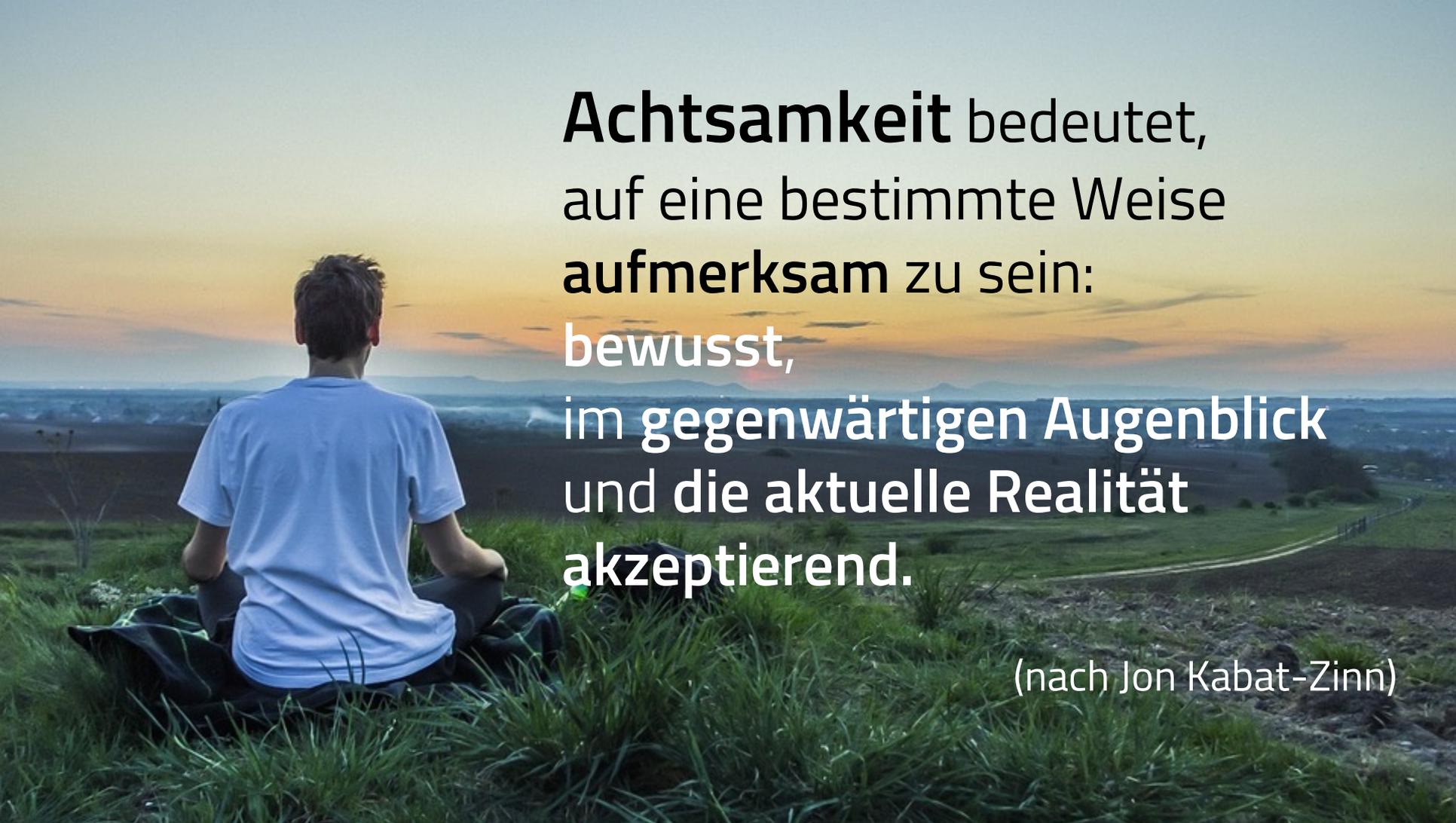


# Mindfulness



Was Achtsamkeit nicht ist...



A person with short brown hair, wearing a white t-shirt and dark pants, is sitting in a meditative lotus position on a grassy hill. They are facing away from the camera, looking out over a vast landscape at sunset. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with the sun low on the horizon. The foreground is filled with tall green grass. In the distance, there are rolling hills and a small town or village. The overall mood is peaceful and contemplative.

**Achtsamkeit** bedeutet,  
auf eine bestimmte Weise  
**aufmerksam zu sein:**

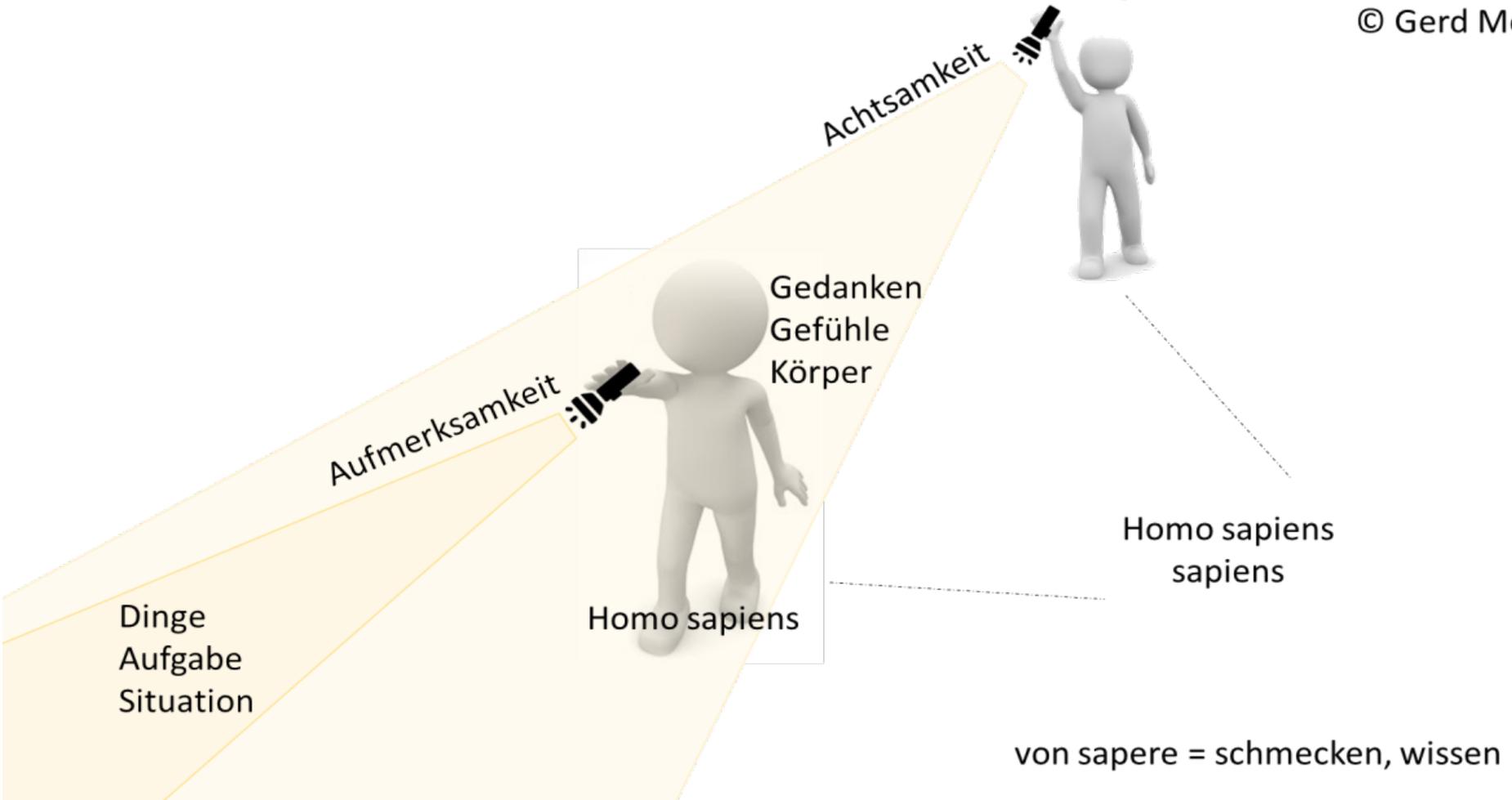
**bewusst,**

**im gegenwärtigen Augenblick  
und die aktuelle Realität  
akzeptierend.**

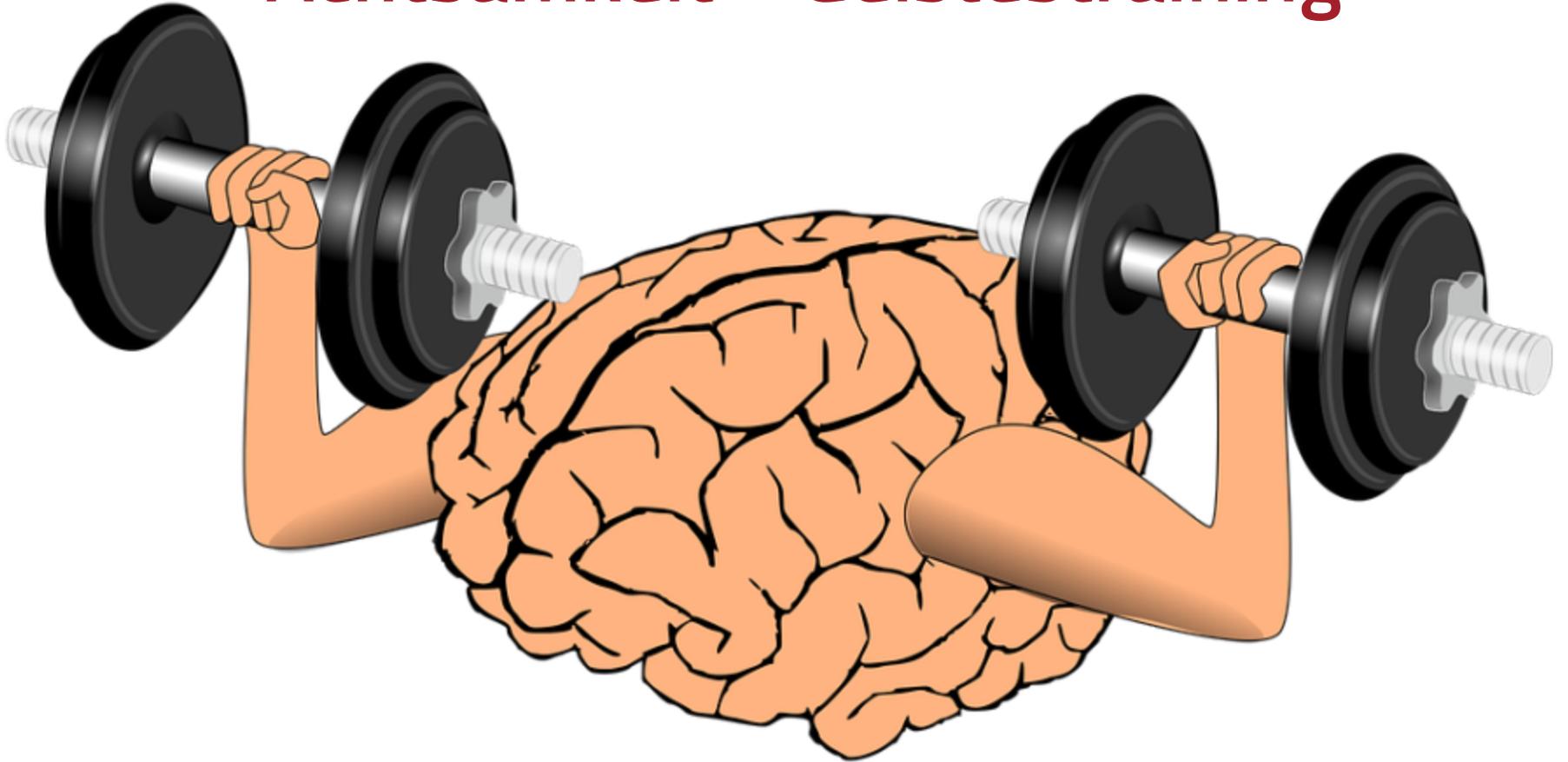
(nach Jon Kabat-Zinn)

# Die zweite Bewusstseinslampe

© Gerd Metz



**Achtsamkeit = Geistestraining**



# Achtsamkeitspraxis führt zu....

**verbesserter Konzentrationsfähigkeit**

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

**emotionaler Stabilität**

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

**verbesserter Aufmerksamkeitssteuerung**

(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**

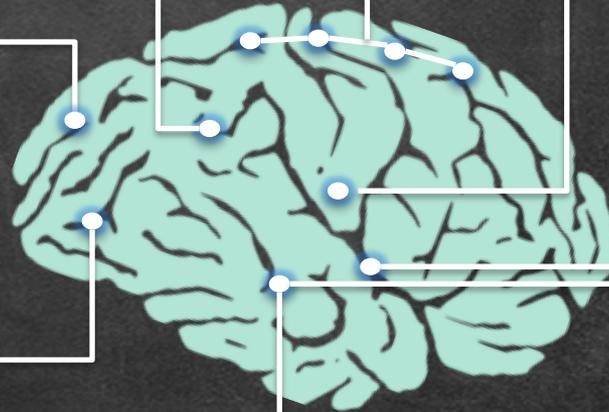
(z.B. Gard et al., 2014)

**mehr Mitgefühl und Empathie**

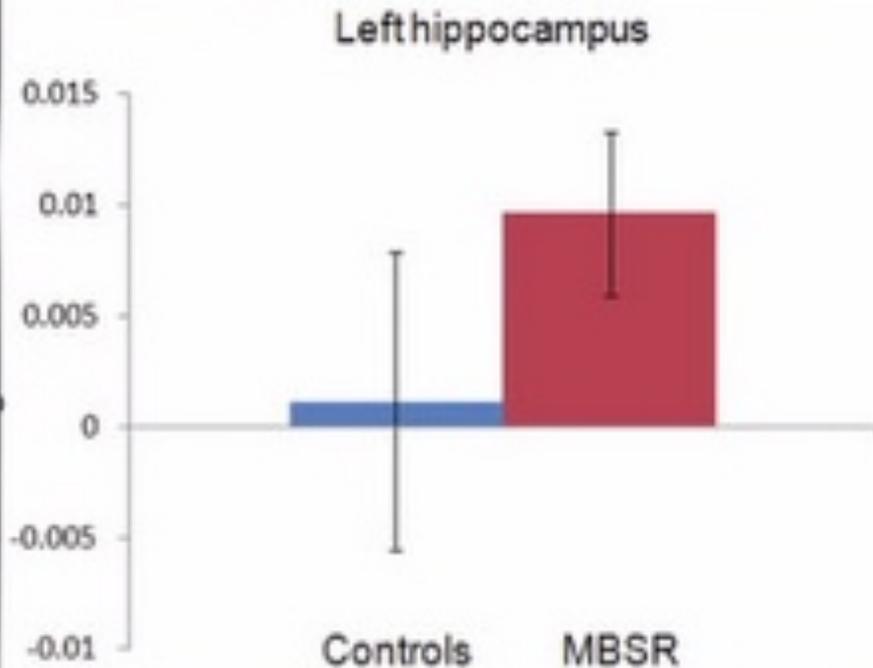
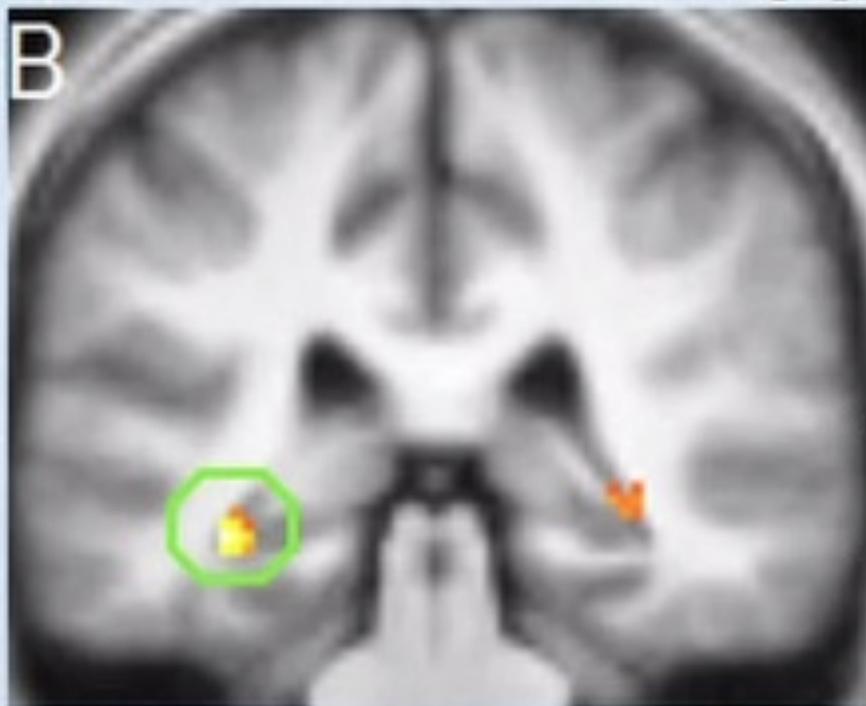
(z.B. Decety & Jackson, 2004)

**weniger Stressempfinden + besserer Stressverarbeitung**

(z.B. Cohen & Williamson, 1983 und Chiesa & Serreti, 2009)



# Left Hippocampus



Assists learning and memory; emotion regulation.

Wie  
komme  
ich  
dahin



# Üben!



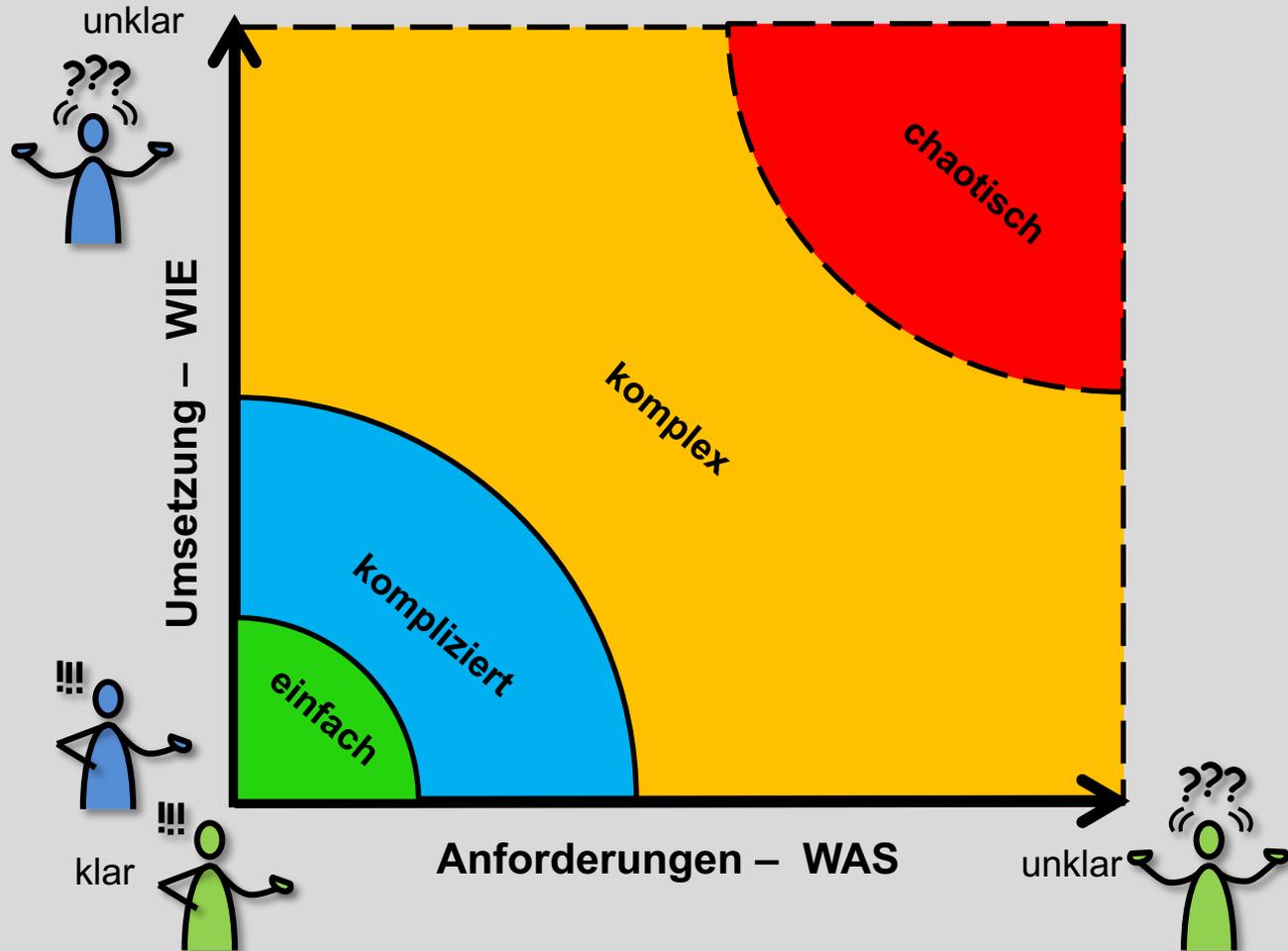
**Achtsamkeit ist  
Zähneputzen für den Geist.**



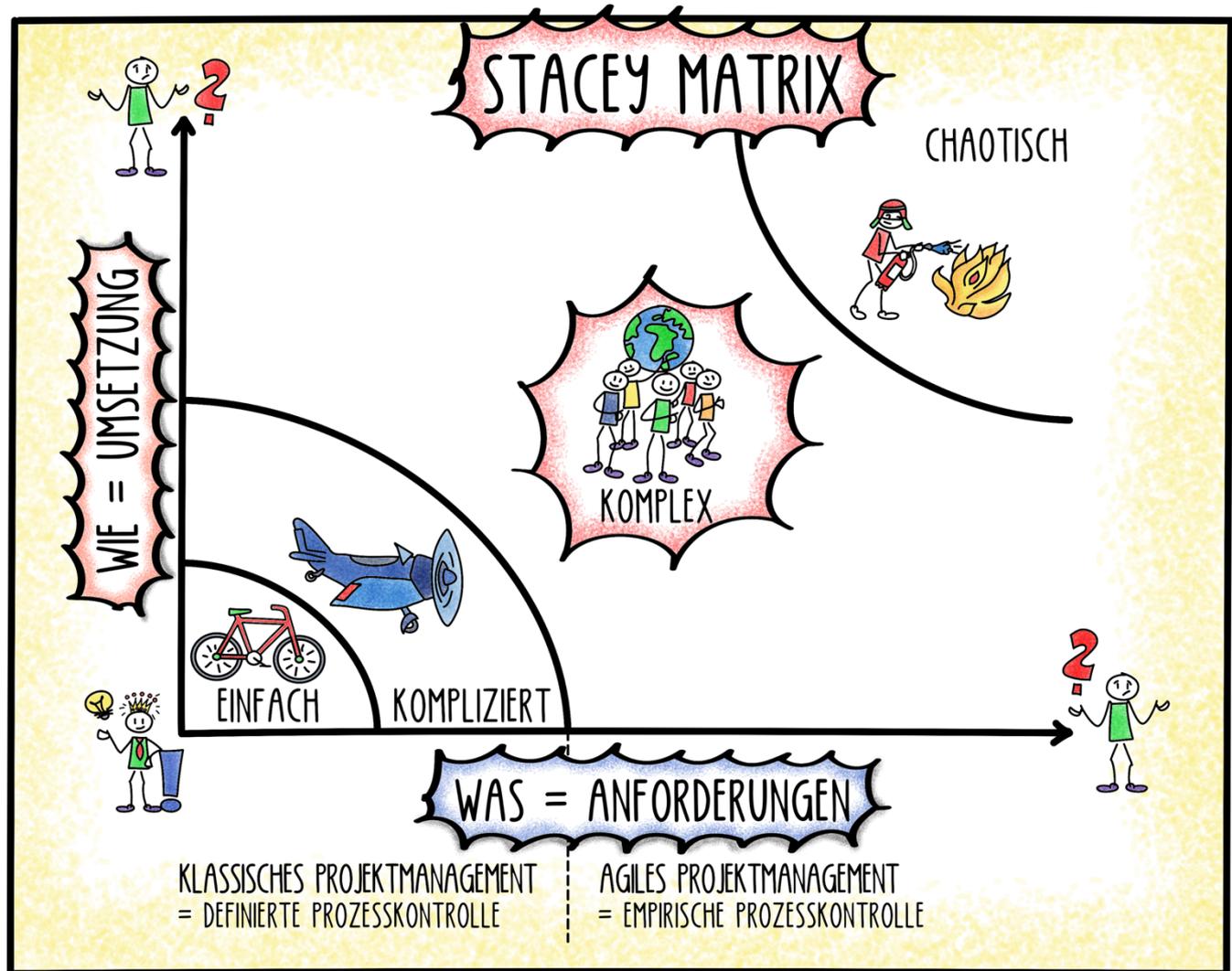
Wie  
komme  
ich nun  
zu einem  
Agilen  
Mind(set)



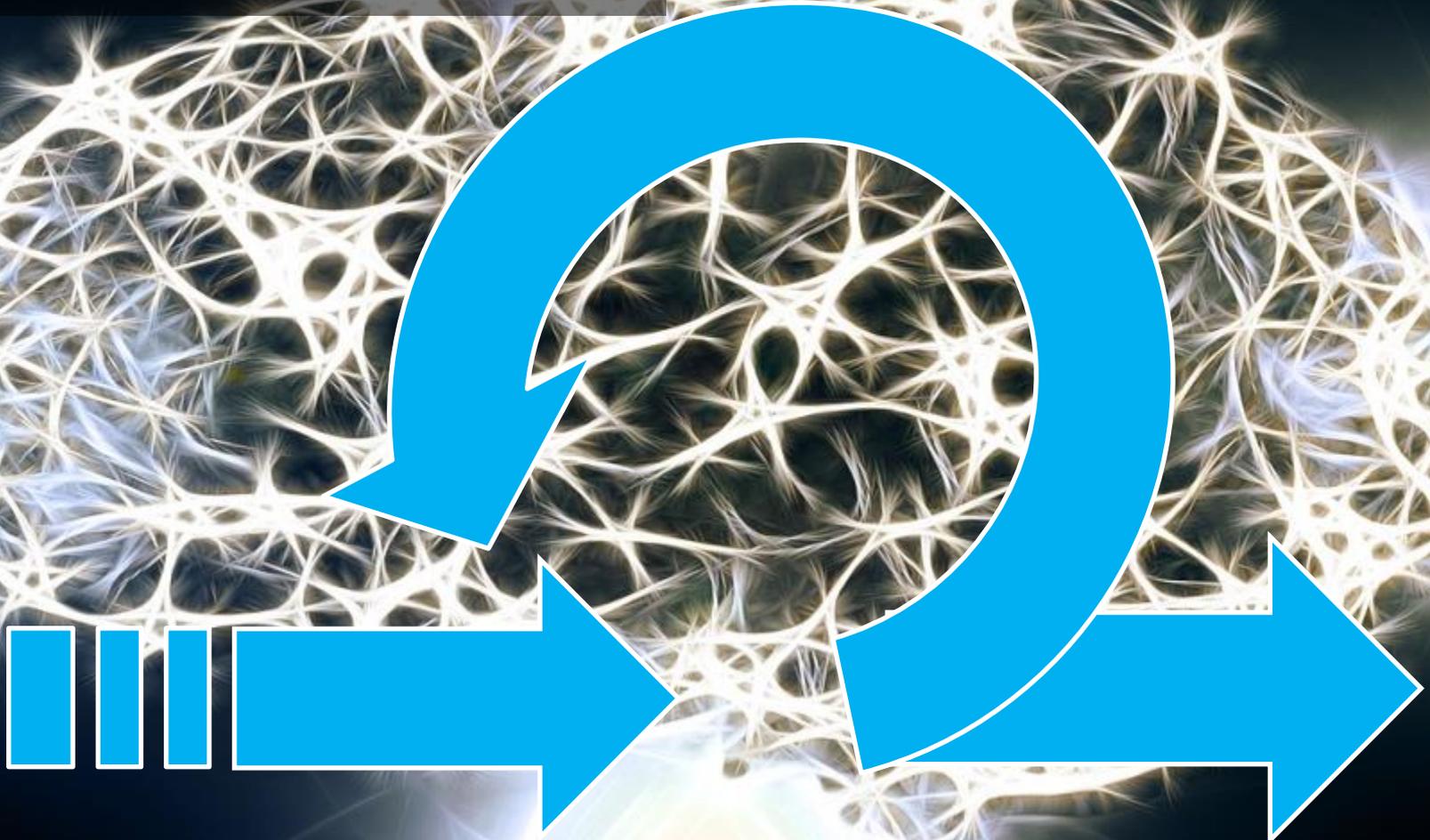
# Stacey-Matrix



# Stacey-Matrix



# Agile Transformation



Wie

geht

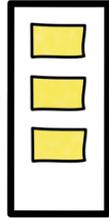
das



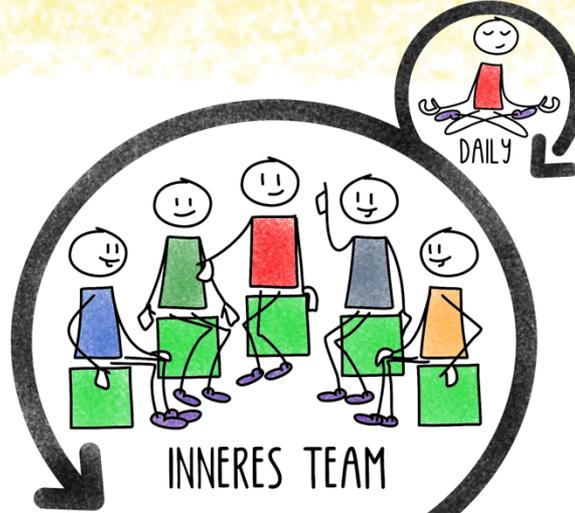
# BACKLOG REFINEMENT



MY PERSONAL BACKLOG



SPRINT BACKLOG



INNERES TEAM

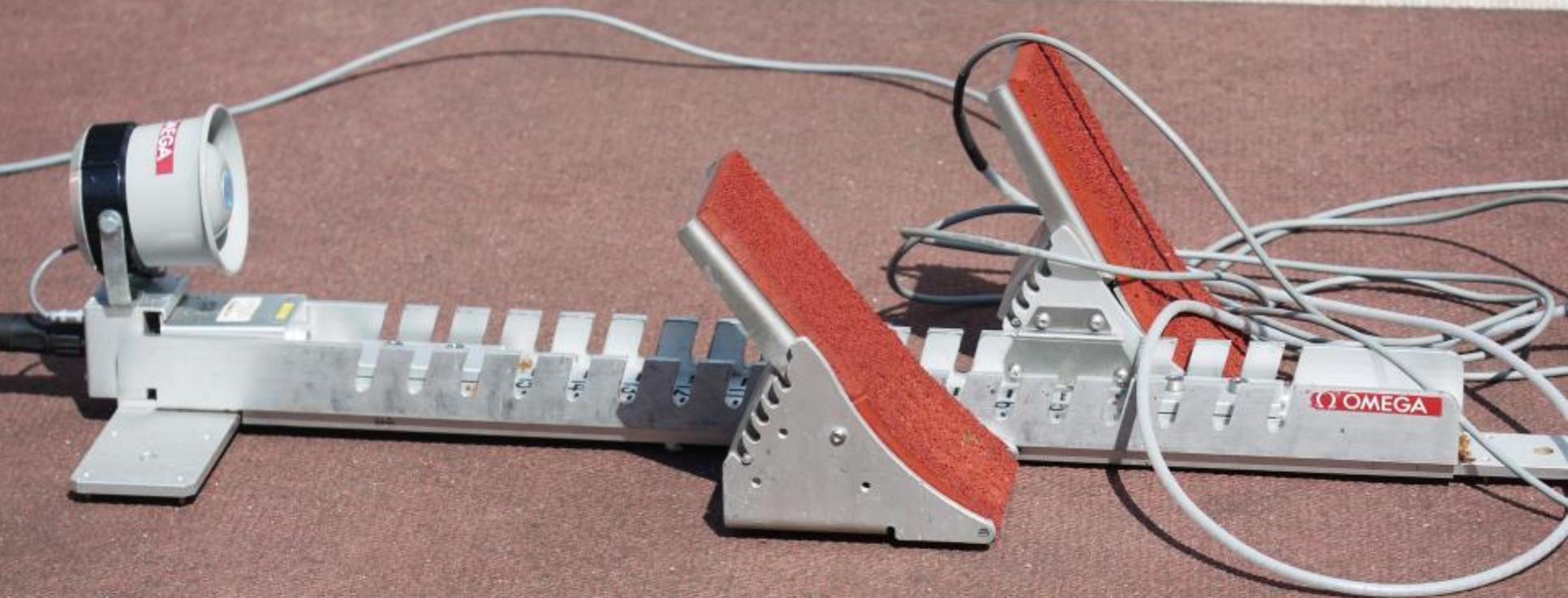
**SO EINFACH IST  
AGILE YOUR MIND**



# RETROSPEKTIVE



# 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?

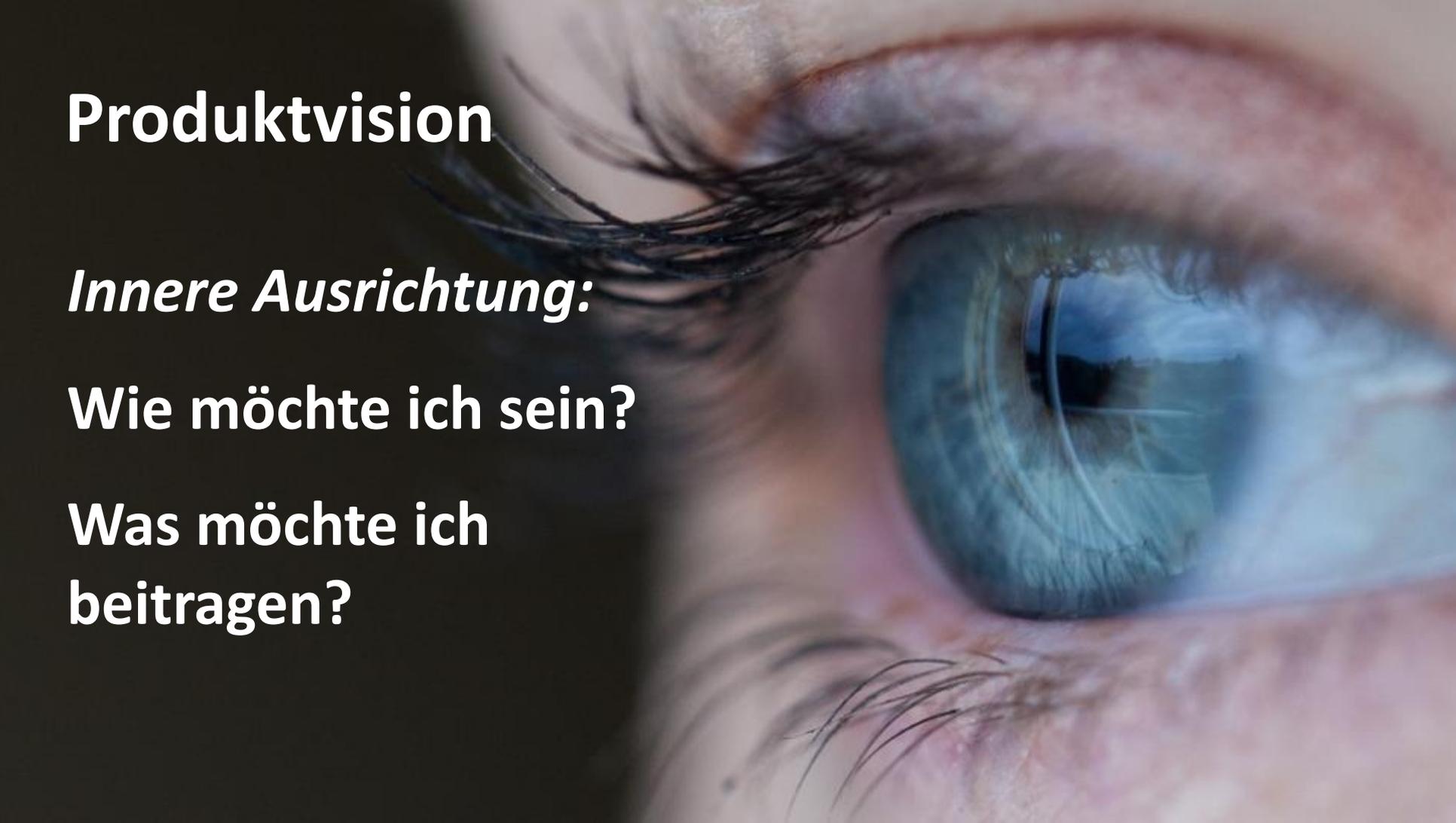




**Default:**

1x jährlich an Silvester

Review, Retro, Backlog Refinement und Sprint  
Planning miteinander vermengt

A close-up photograph of a human eye. The iris is a light blue color and contains a clear reflection of a landscape, including a body of water, a dark shoreline, and a bright sky. The eye is surrounded by skin and eyelashes. The text is overlaid on the left side of the image.

**Produktvision**

*Innere Ausrichtung:*

**Wie möchte ich sein?**

**Was möchte ich  
beitragen?**

# Backlog Grooming

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?

1

2

3

4

5

6

**Meine zentrale Gelegenheit**



Neues ausprobieren



# **Daily Sit-Down**

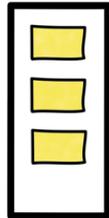
**Üben von Bewusstheit +  
Kontaktaufnahme zum inneren Team**



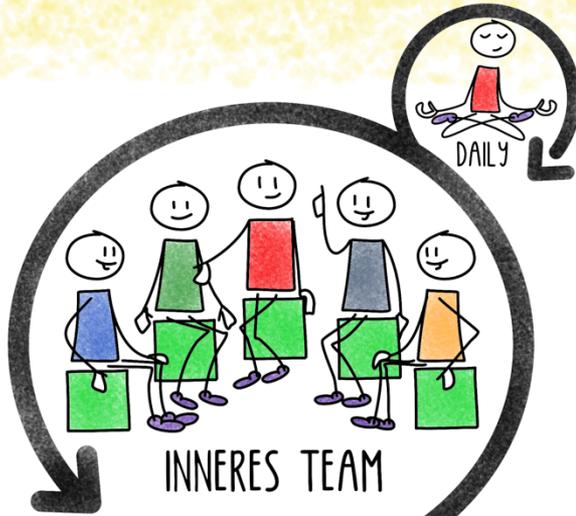
# BACKLOG REFINEMENT



MY PERSONAL BACKLOG



SPRINT BACKLOG

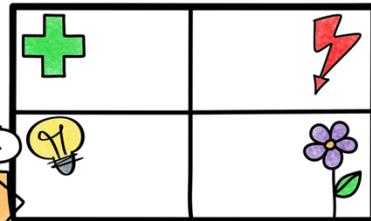


INNERES TEAM

**SO EINFACH IST  
AGILE YOUR MIND**



# RETROSPEKTIVE





**Komfort-  
zone**

**where the  
magic  
happens...**

**Alles ist im Wandel**



~~erwachsen~~



~~erwachsen~~

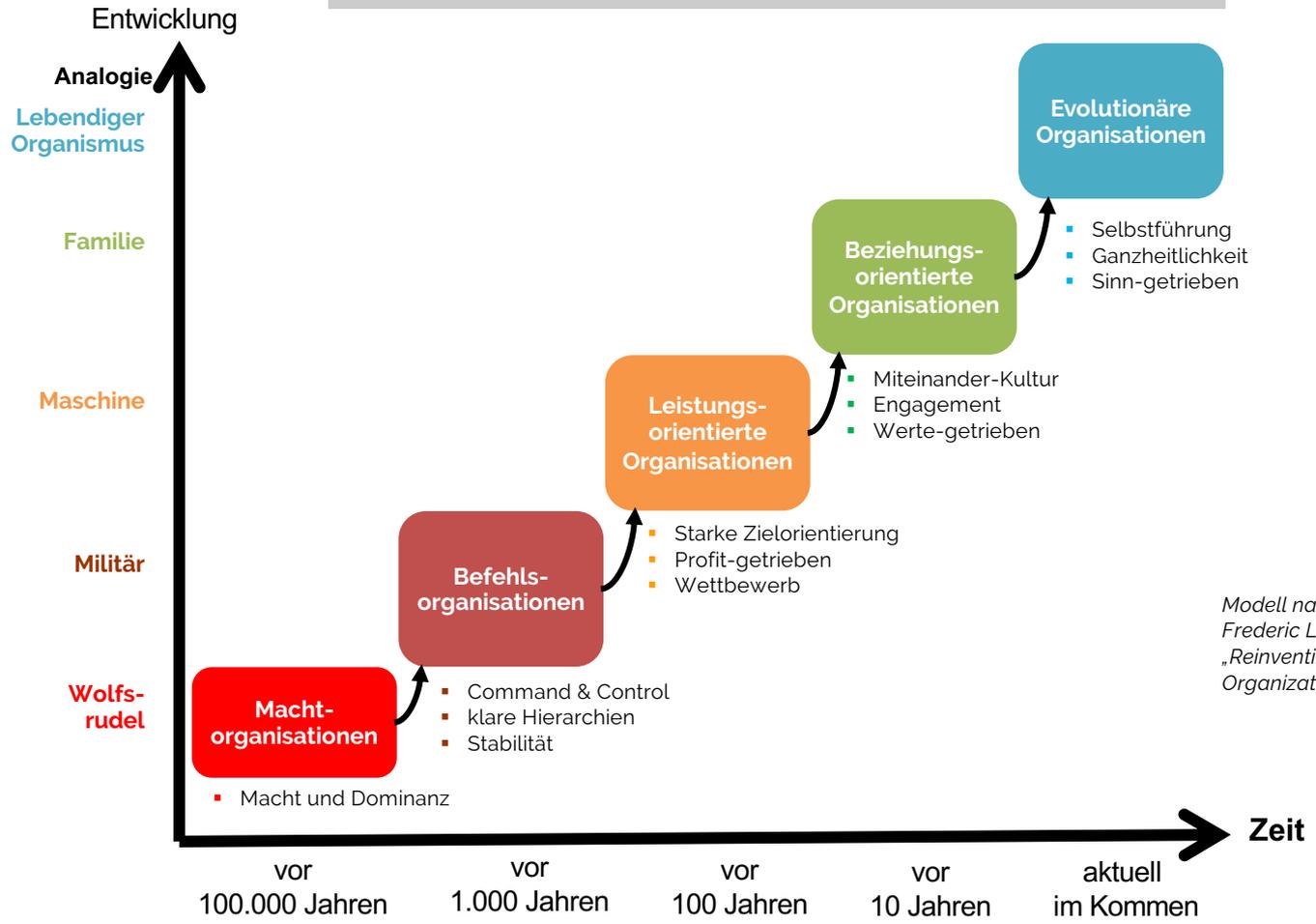
im Wachsen

ein Leben lang

**“The agile movement in software  
is part of a larger movement  
towards more human  
and dynamic workplaces  
in the 21st century. “**

(Rowan Bunning)

# Evolutionäre Entwicklung von Organisationen



Modell nach  
Frederic Laloux  
„Reinventing  
Organizations“

# Ich habe die Wahl...

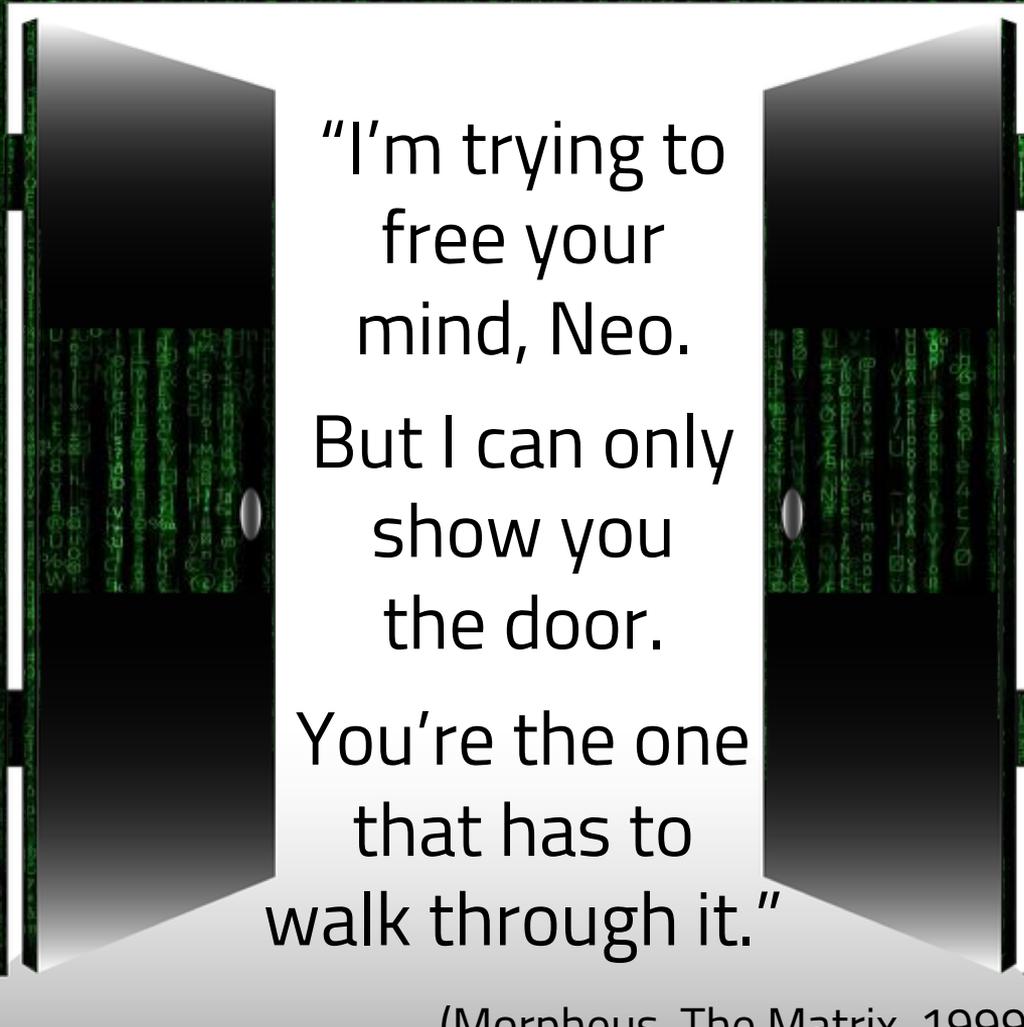


**Bewusstheit üben  
+ Neues ausprobieren**



**Alte Gewohnheiten  
weiter üben**

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



“I’m trying to  
free your  
mind, Neo.  
But I can only  
show you  
the door.  
You’re the one  
that has to  
walk through it.”

(Morpheus, The Matrix, 1999)

# Potential



Genutztes Potential im Alltag



Wahres Potential



**Wir müssen erwachen,  
wenn wir eine Zukunft haben wollen,  
wenn wir uns und den Planeten retten wollen.**

**(Thich Nhat Hanh)**

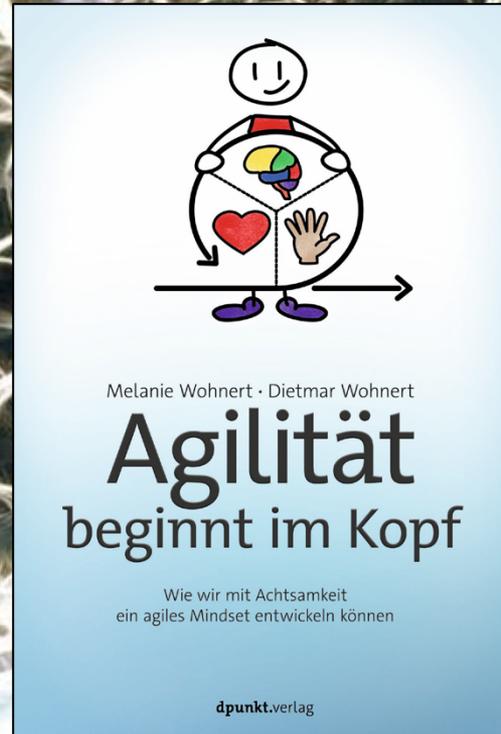
# Vielen Dank für's Dabei-Sein!



Dietmar Wohnert



Melanie Wohnert



→ vorauss.  
Mitte 2020

→ <https://think-y.de>

**BACKUP**



*Sprechen Sie uns an:*

*[melanie.wohnert@think-y.de](mailto:melanie.wohnert@think-y.de)*