



Agile Your Mind

– Agiler Wandel startet im Menschen

Melanie Wohnert, 6. Juli 2022

LET'S

DO

AGILE



The image shows three simple, white cartoon figures standing in a row against a dramatic, stormy background of a sea and a dark, cloudy sky. Each figure has its arms raised in a gesture of distress or pleading. Above each figure is a white speech bubble with a blue border. The first figure on the left has a speech bubble containing the text "Argh..". The middle figure has a speech bubble containing the text "Help". The third figure on the right has a speech bubble containing the text "us!!".

Argh..

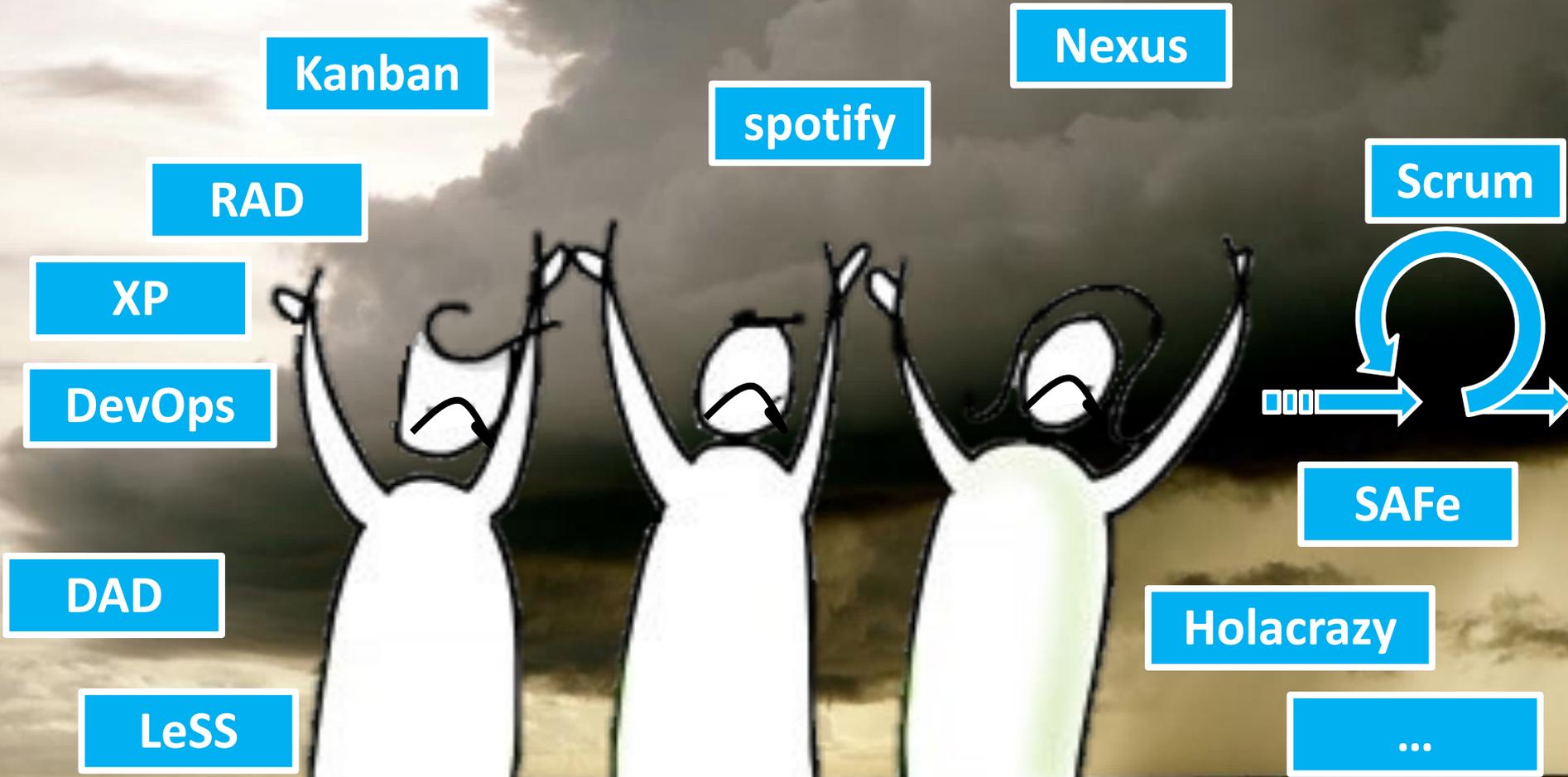
Help

us!!

Was liegt im Werkzeugkoffer?



1. Prozesse anpassen



2. Bessere Tools einführen



3. Mehr / Bessere 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.

**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

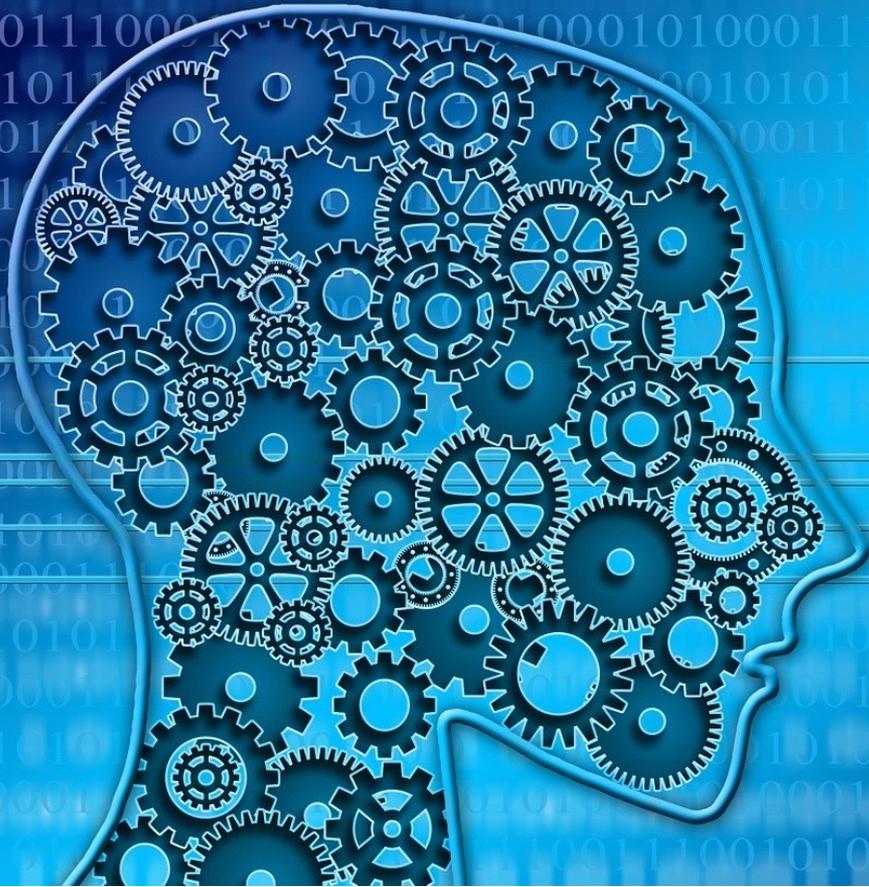


DOING Agile

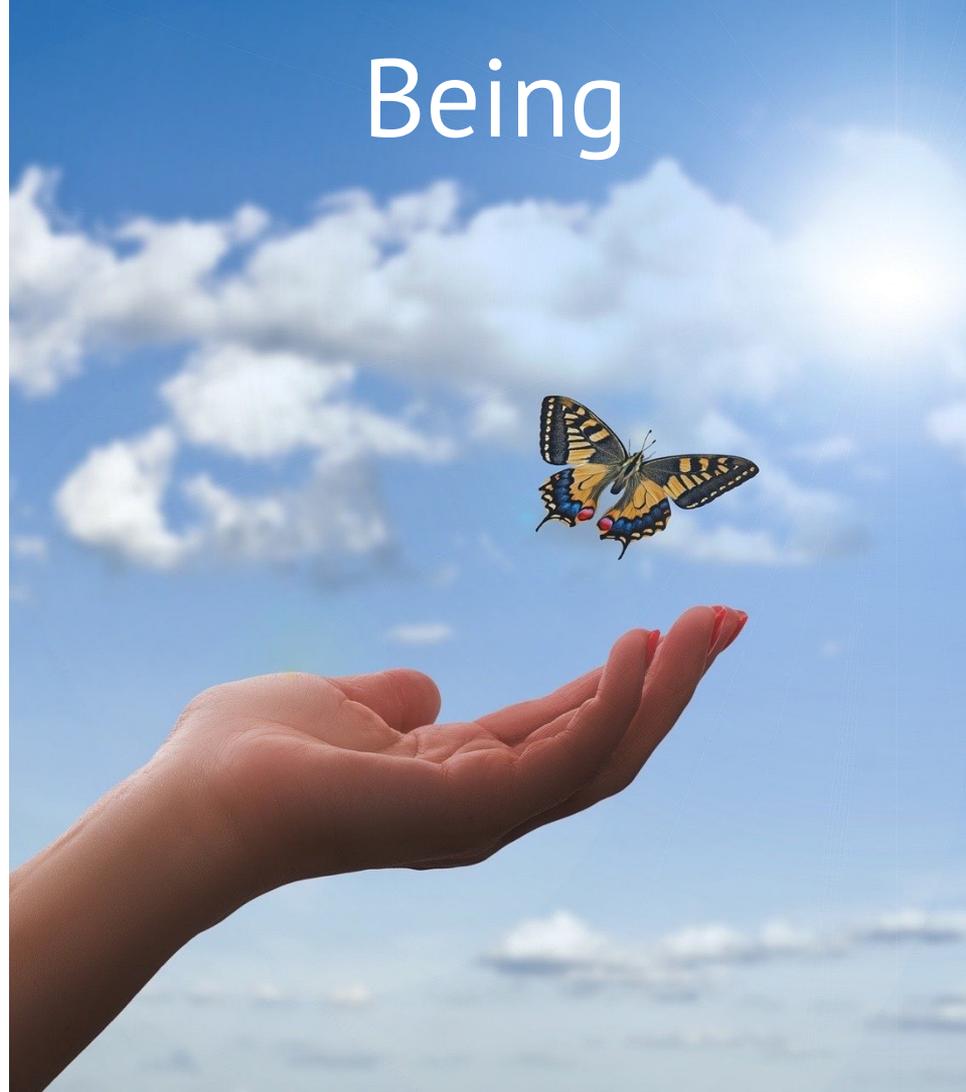
≠

BEING Agile

Doing



Being



Agilität braucht ...

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



WIE AGIL BIN ICH?

ÄNDERUNGEN
IM LEBEN?
WILLKOMMEN!

REGELMÄSSIGE
SELBSTREFLEXION?

LEBE ICH
EINFACHHEIT?

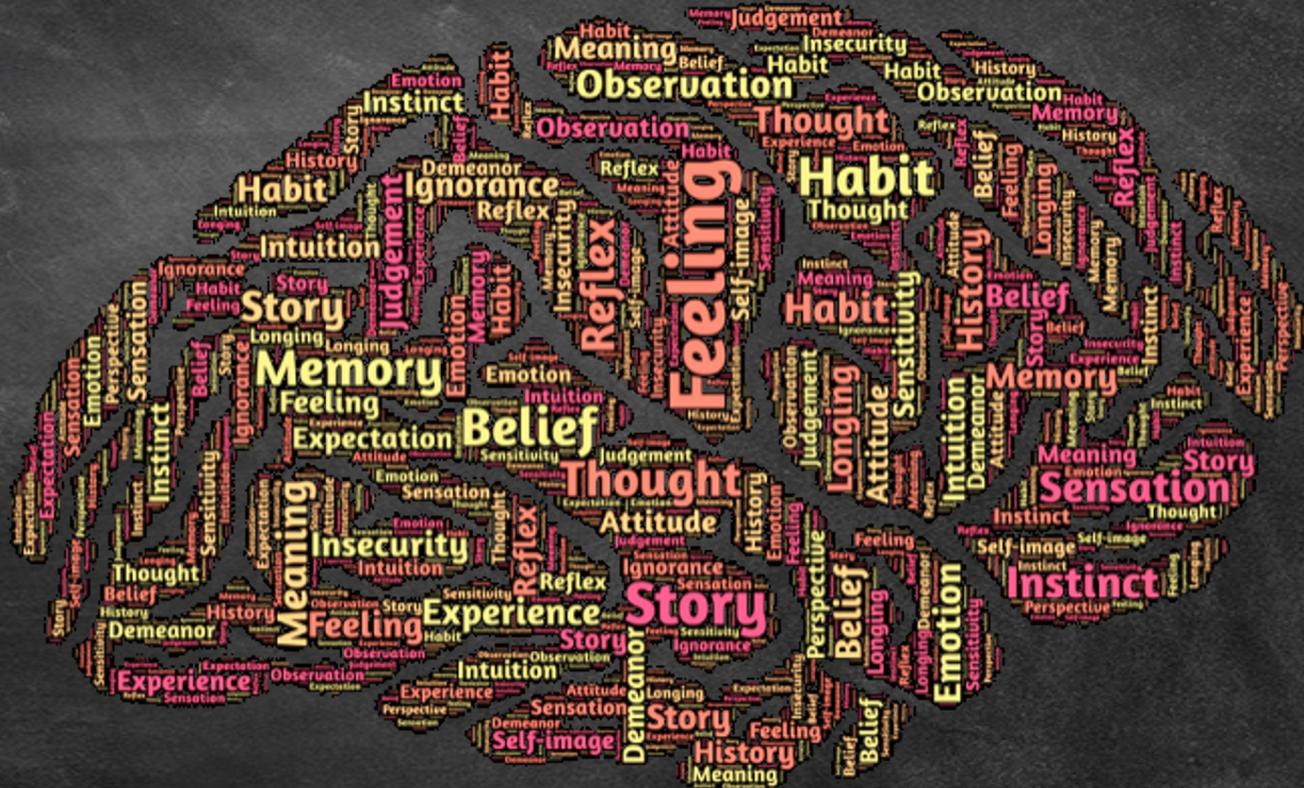
VERÄNDERE ICH
MICH SELBST,
MEIN DENKEN
UND HANDELN?

WO ERLEBE ICH MICH
SELBST- ODER FREMDGESTEUERT?



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

Mindset-Change ?



Growth vs. Fixed Mindset ??

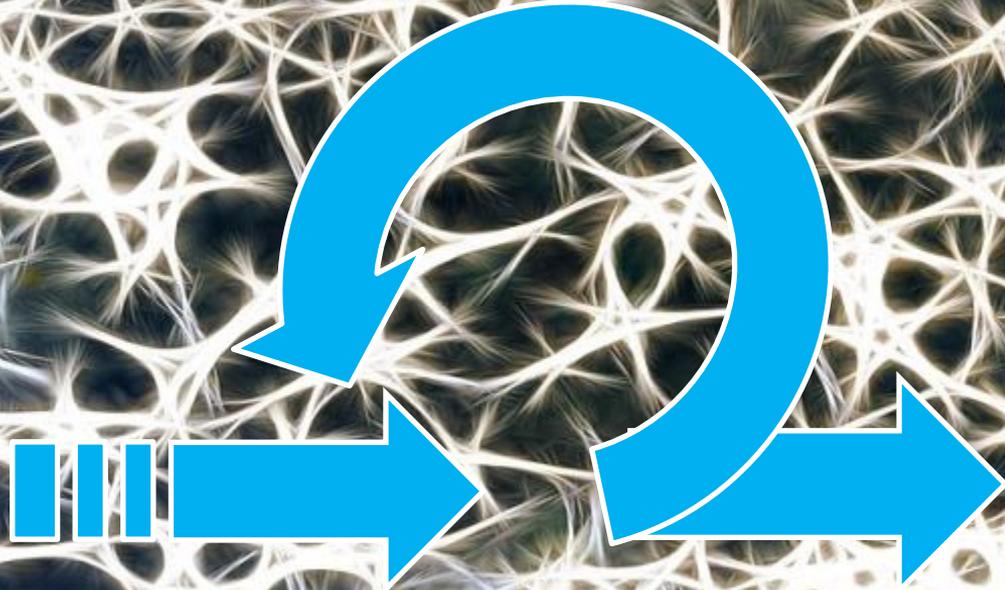


angelehnt an:

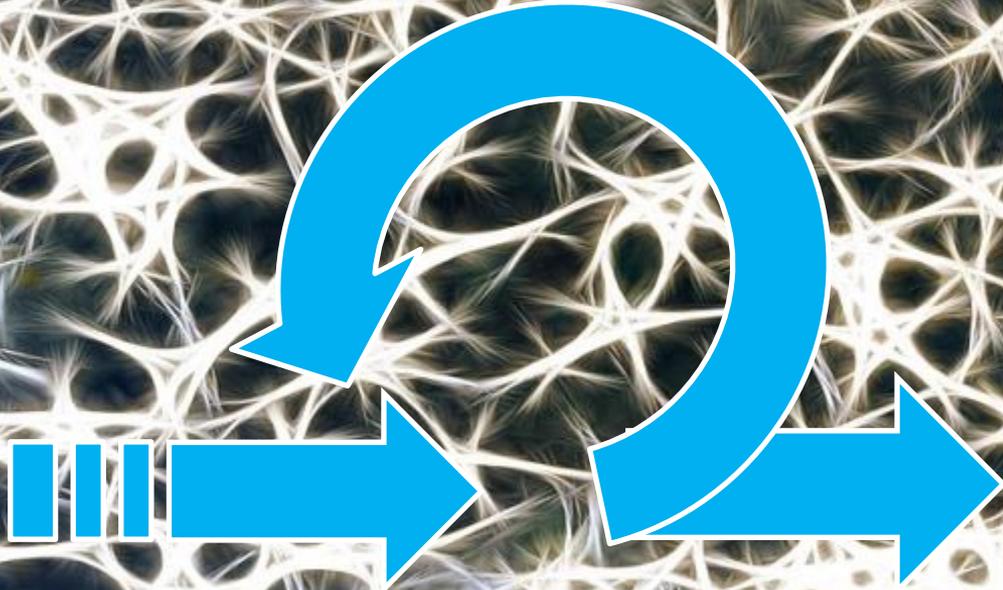
<https://www.talenttalks.net/developing-growth-mindset-core-future-skill/>



Was ist ein agiles Mindset?



Agile Mindset



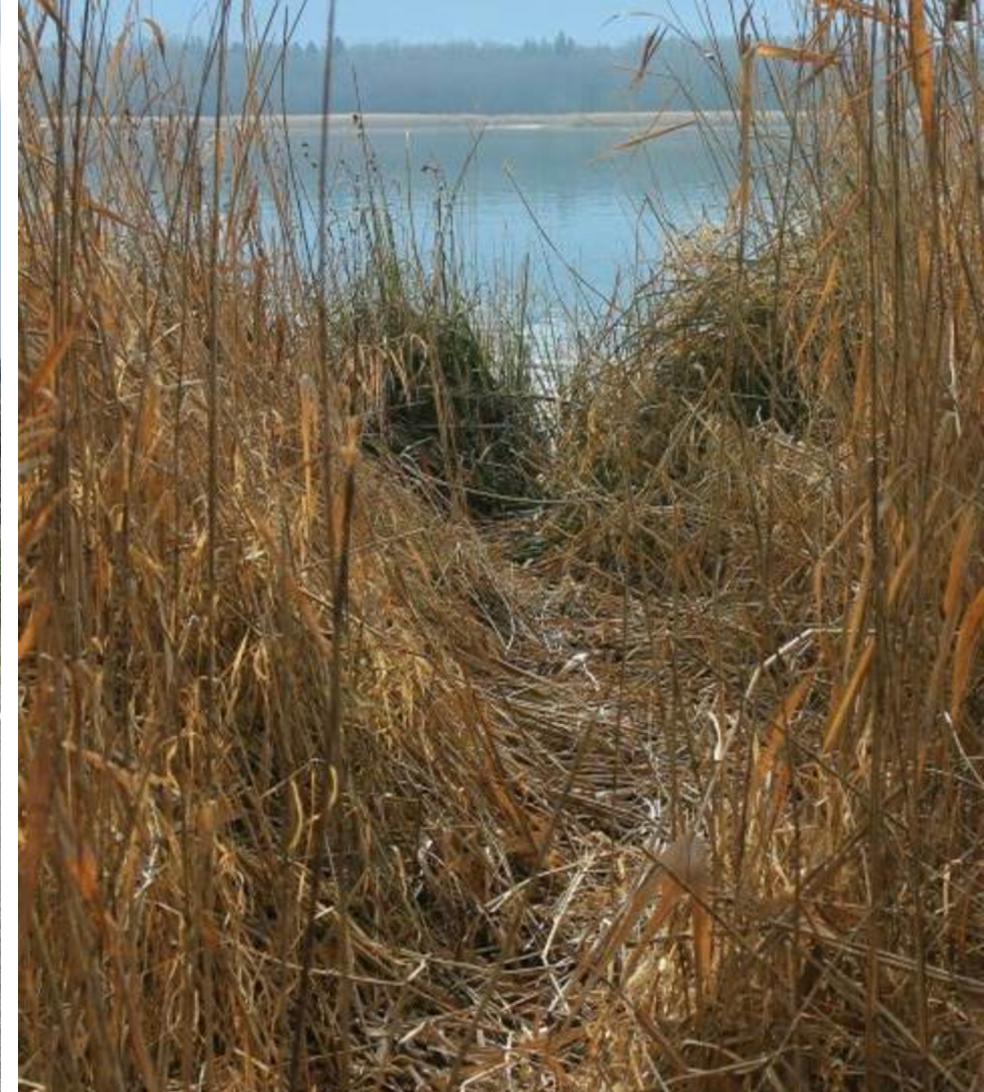
Was brauchen wir, um agil zu bleiben /
unseren Geist flexibel zu halten /
selbst immer weiter zu lernen und zu wachsen?

- Entsprechende Hardware** – *Kann mein Hirn das?*
- Entwicklungsumgebung** – *Wie kann ich in die bisherigen (Hirn-)Strukturen eingreifen?*
- Eigene Intention** – *Aus der Selbsterkenntnis heraus die Frage: Will ich das?*

A 3D rendering of a neural network. The neurons are depicted as glowing blue spheres with numerous thin, branching processes extending outwards. Several points of connection or activity are highlighted with bright orange and red sparks or glows. The background is dark, making the glowing elements stand out.

Hardware:

Neuroplastizität



Was uns im Wege steht ...

Funktioniere!

Überregulation

Bewahre!

Atmosphäre der
Angst

Streben nach Macht,
Geld und Status

Leben heißt Wettbewerb!

Sachlich bleiben!

Vertrauen ist gut,
Kontrolle ist besser



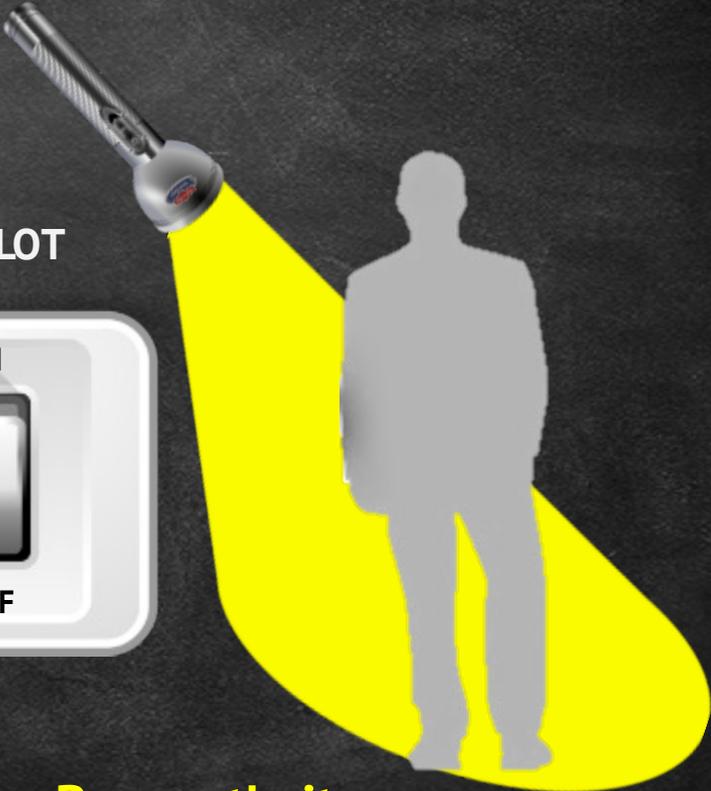
Betriebsmodi:

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?

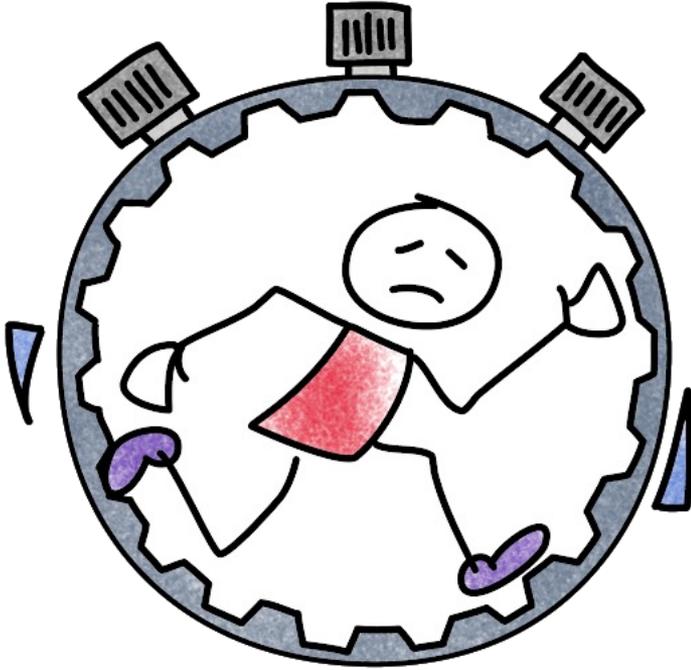
- ☑ **Entsprechende Hardware** – *Kann mein Hirn das?*
- ☑ **Entwicklungsumgebung** – *Wie kann ich in die bisherigen (Hirn-)Strukturen eingreifen?*
- ☑ **Eigene Intention** – *Aus der Selbsterkenntnis heraus die Frage: Will ich das?*



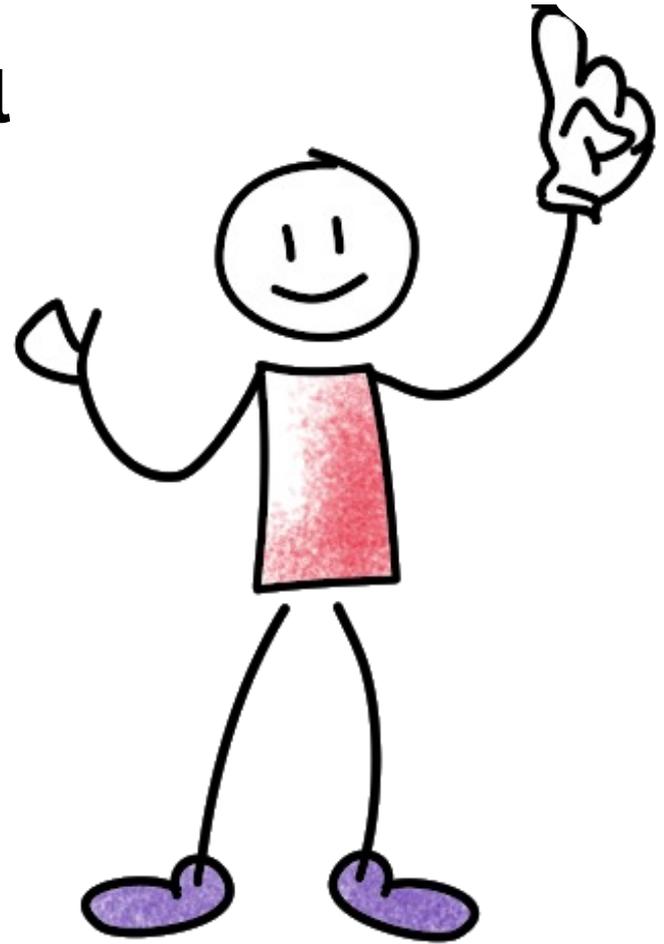
Good news:

Wir alle haben agiles Potential!

Potential



Genutztes Potential im Alltag



Wahres Potential

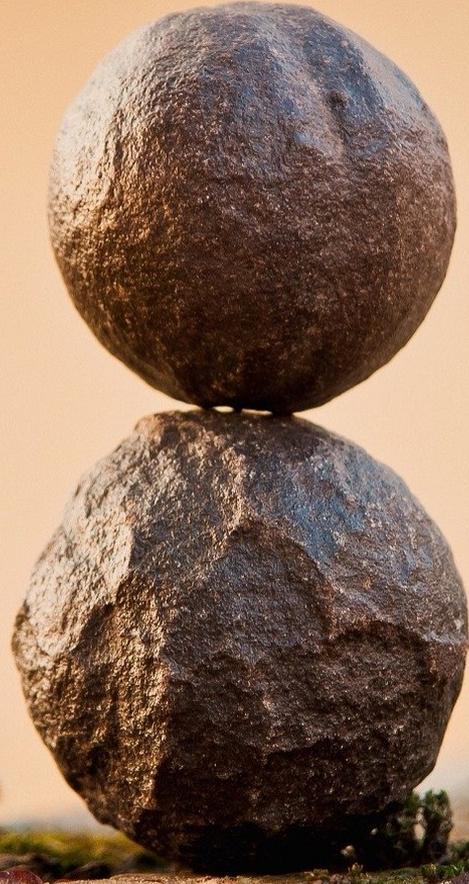
5% des Tages bewusstes Verhalten

95% des Tages Autopilot

Was nun?



Mindfulness



A person with short brown hair, wearing a white t-shirt and dark pants, is sitting in a meditative posture 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 a few wispy clouds. The horizon shows distant hills and a valley. 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)



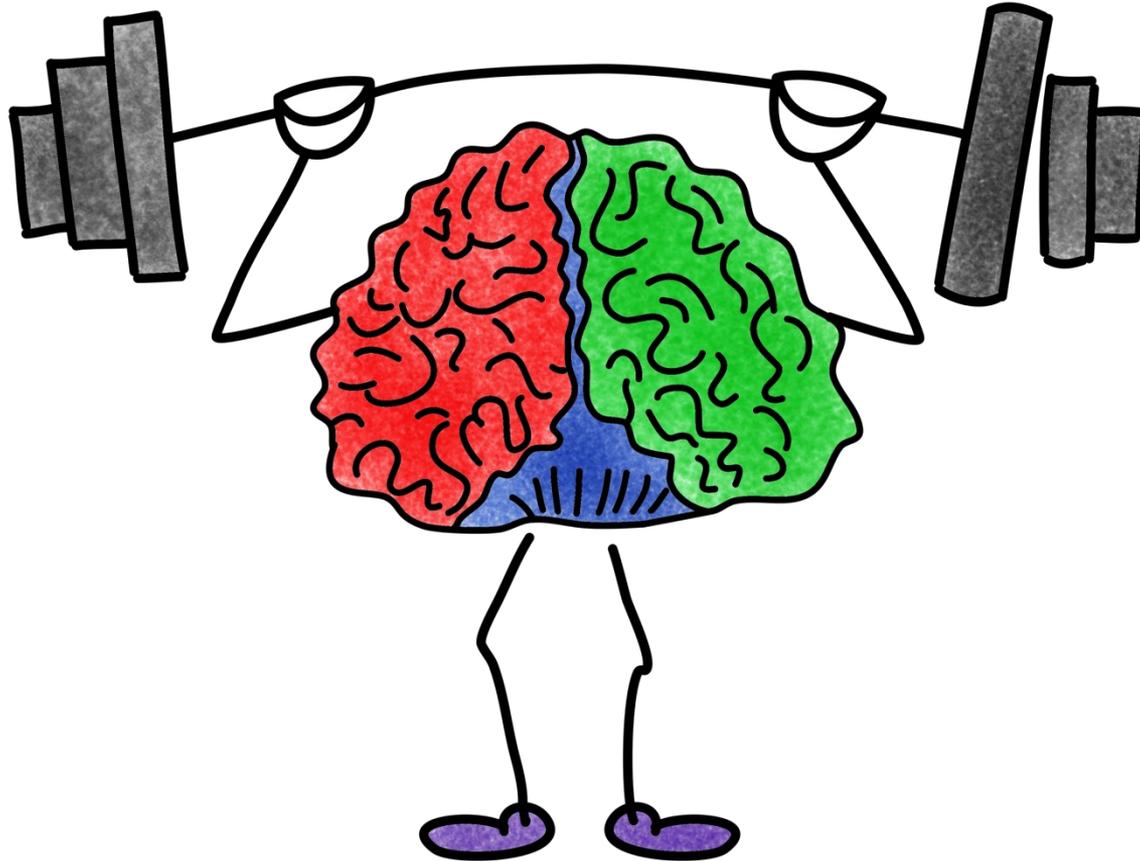
Wie
komme
ich
dahin



Üben!



Achtsamkeit ist Geistestraining



Was hat
das nochmal
mit Agilität
zu tun?



Agile Transformation braucht agiles Mindset.

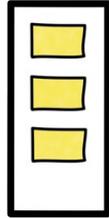


Agiles Mindset braucht agile Transformation.

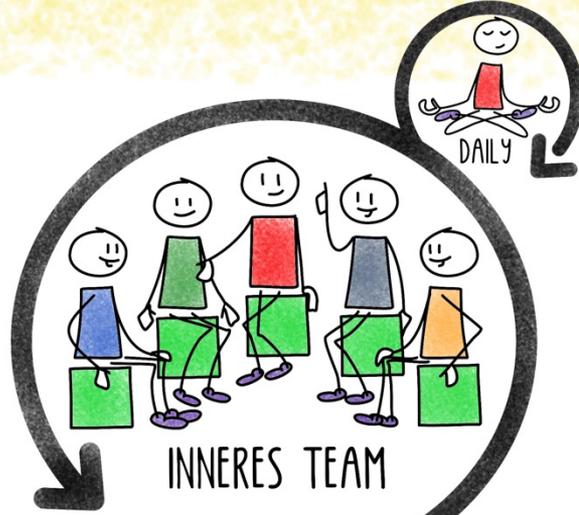
BACKLOG REFINEMENT



MY PERSONAL BACKLOG



SPRINT BACKLOG

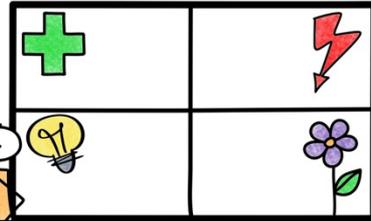


INNERES TEAM

**SO EINFACH IST
AGILE YOUR MIND**



RETROSPEKTIVE

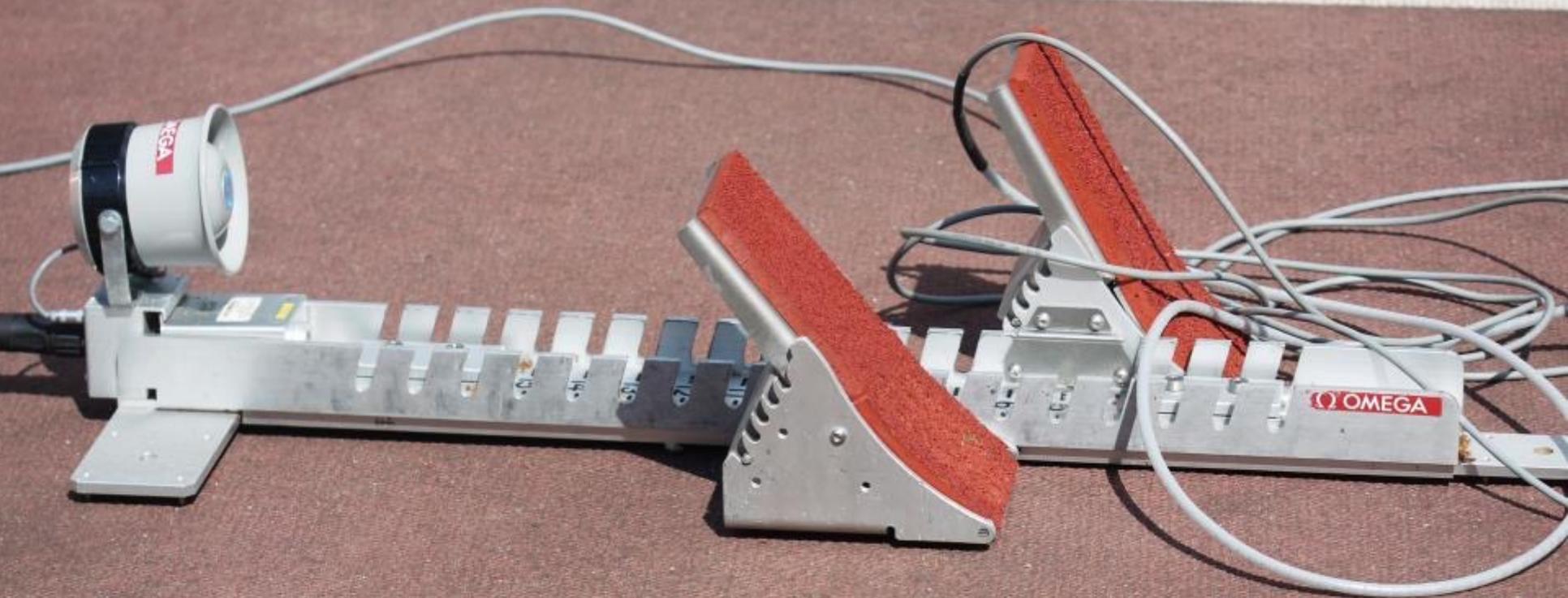


Daily Sit-Down

Üben von Bewusstheit + Kontaktaufnahme zum inneren Team



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?



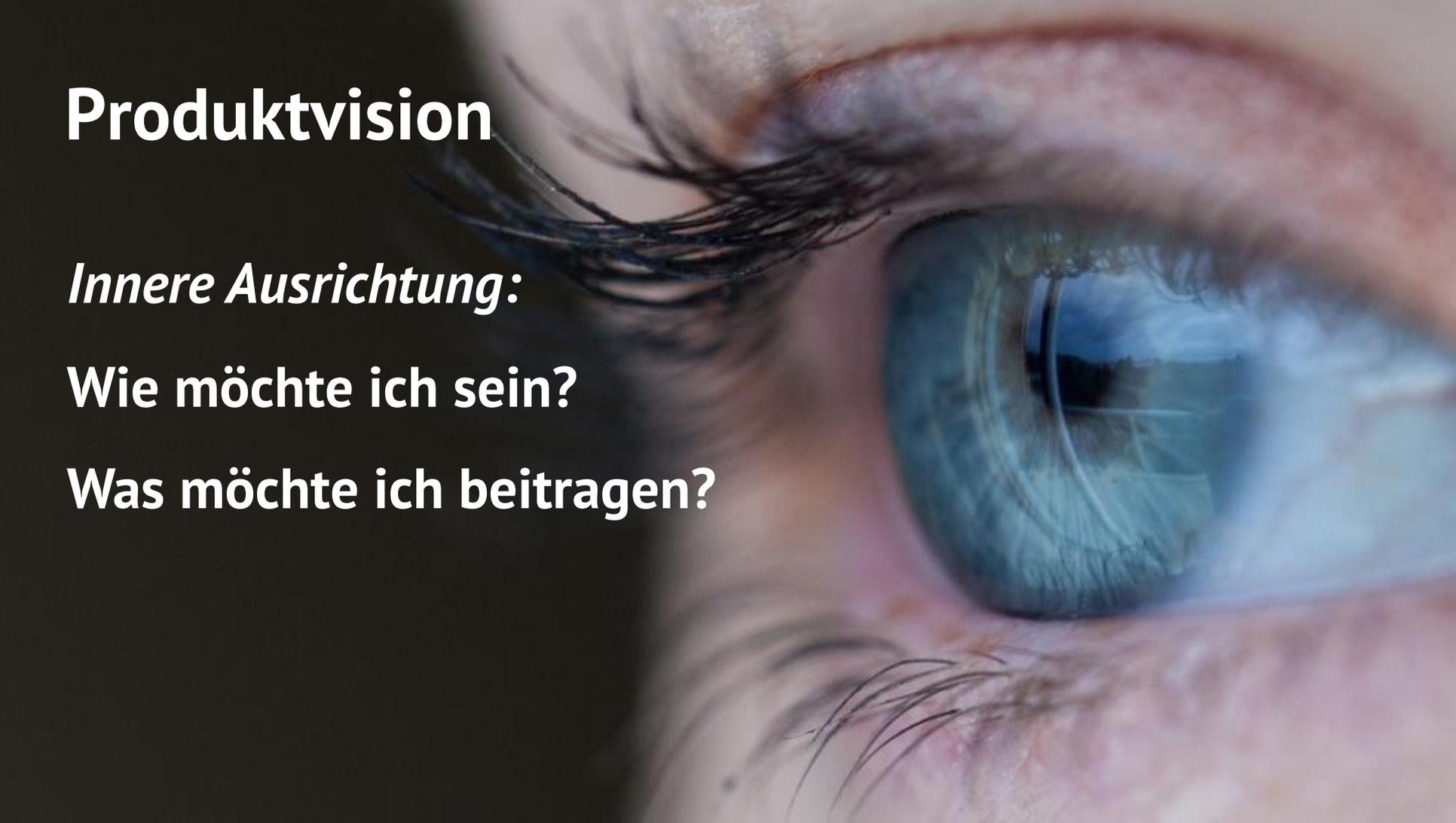


Default:

1x jährlich an Silvester

Review, Retro, Backlog Refinement und Sprint Planning
miteinander vermengt

Produktvision

A close-up photograph of a human eye. The iris is a light, hazy blue color. In the center of the pupil, there is a clear reflection of a landscape, showing a dark horizon line, a body of water, and a bright sky. The surrounding skin and eyelashes are visible, with the eyelashes being dark and slightly out of focus.

Innere Ausrichtung:

Wie möchte ich sein?

Was möchte ich beitragen?

Backlog Refinement

Was wäre ein nächster kleiner Schritt?



Sprint Planning:

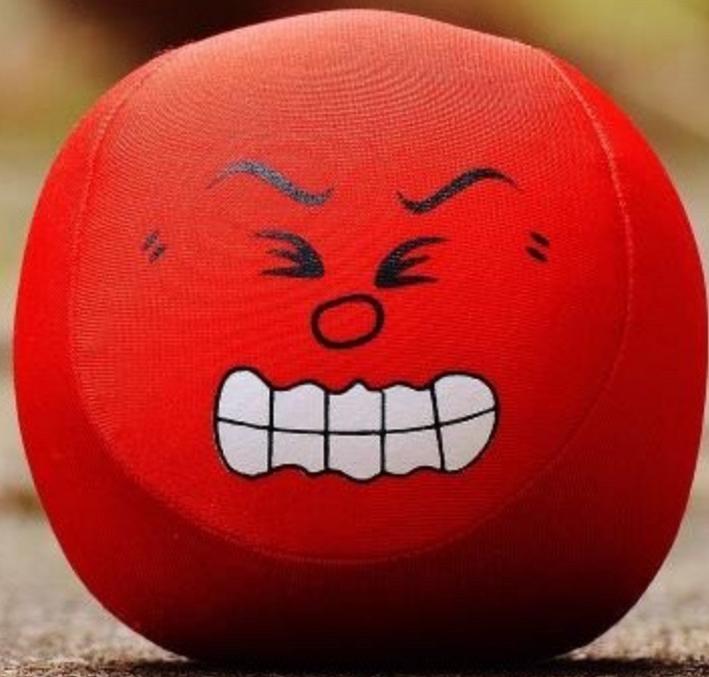


**Was nehme ich mir
diese Woche vor?**

**Was werde ich diese Woche
Neues ausprobieren?**

**Was ist meine
zentrale Gelegenheit?**

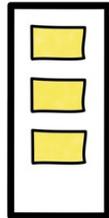
Meine zentrale Gelegenheit



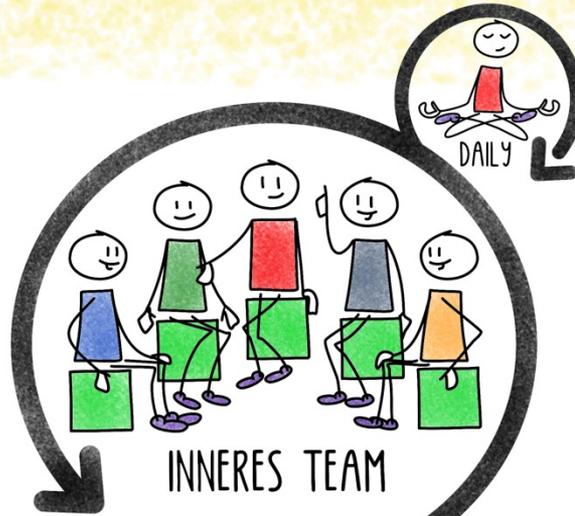
BACKLOG REFINEMENT



MY PERSONAL BACKLOG



SPRINT BACKLOG



INNERES TEAM

**SO EINFACH IST
AGILE YOUR MIND**



RETROSPEKTIVE





**Komfort-
zone**

**where the
magic
happens...**

~~erwachsen~~



~~erwachsen~~

im Wachsen

ein Leben lang



agile

Mindset

inside

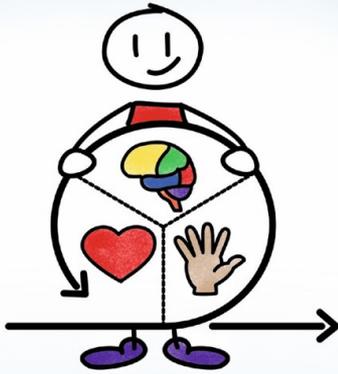
Danke für Eure
Aufmerksamkeit



Melanie Wohnert



→ <https://think-y.de>



Melanie Wohnert · Dietmar Wohnert

Agilität beginnt im Kopf

Wie wir mit Achtsamkeit
ein agiles Mindset entwickeln können

dpunkt.verlag

→ erscheint
vorauss. Ende
2022

Danke für die Zeichnungen an:

Bettina Ruggeri with

<https://agile-living.com/>



Alle weiteren Bilder im Vortrag:

Danke an Pixabay!

<https://pixabay.com/de/>