



NACH 20 JAHREN AGILITÄT:

# Wird Achtsam das neue Agil?

**Markus Wittwer | Agile Coach | Achtsamkeitstrainer**  
[www.markuswittwer.de](http://www.markuswittwer.de) | @MarkusWittwer

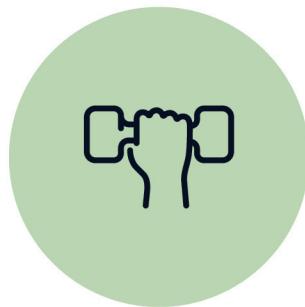
# Worüber wir heute sprechen

- 1 Was ist Achtsamkeit?
- 2 Der Erfolg von Agilität
- 3 3 Gründe, warum Achtsamkeit auch so erfolgreich sein wird
- 4 Wie gehts weiter?

# **Was ist Achtsamkeit?**

# Moderne Achtsamkeit

ist ein Weg wertvolle geistige Fähigkeiten zu entwickeln



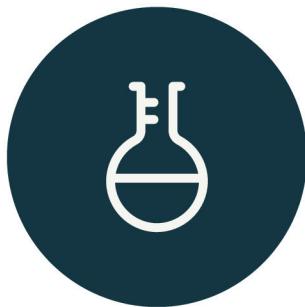
**Training**  
Meditation



**Systematisch**  
mit klaren Hinweisen

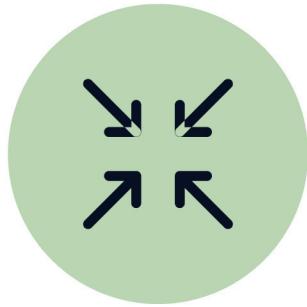


**losgelöst vom  
religiösen Kontext**



**wissenschaftlich  
fundiert**

# Welche Fähigkeiten entwickelt moderne Achtsamkeit?



Konzentration



Klarheit

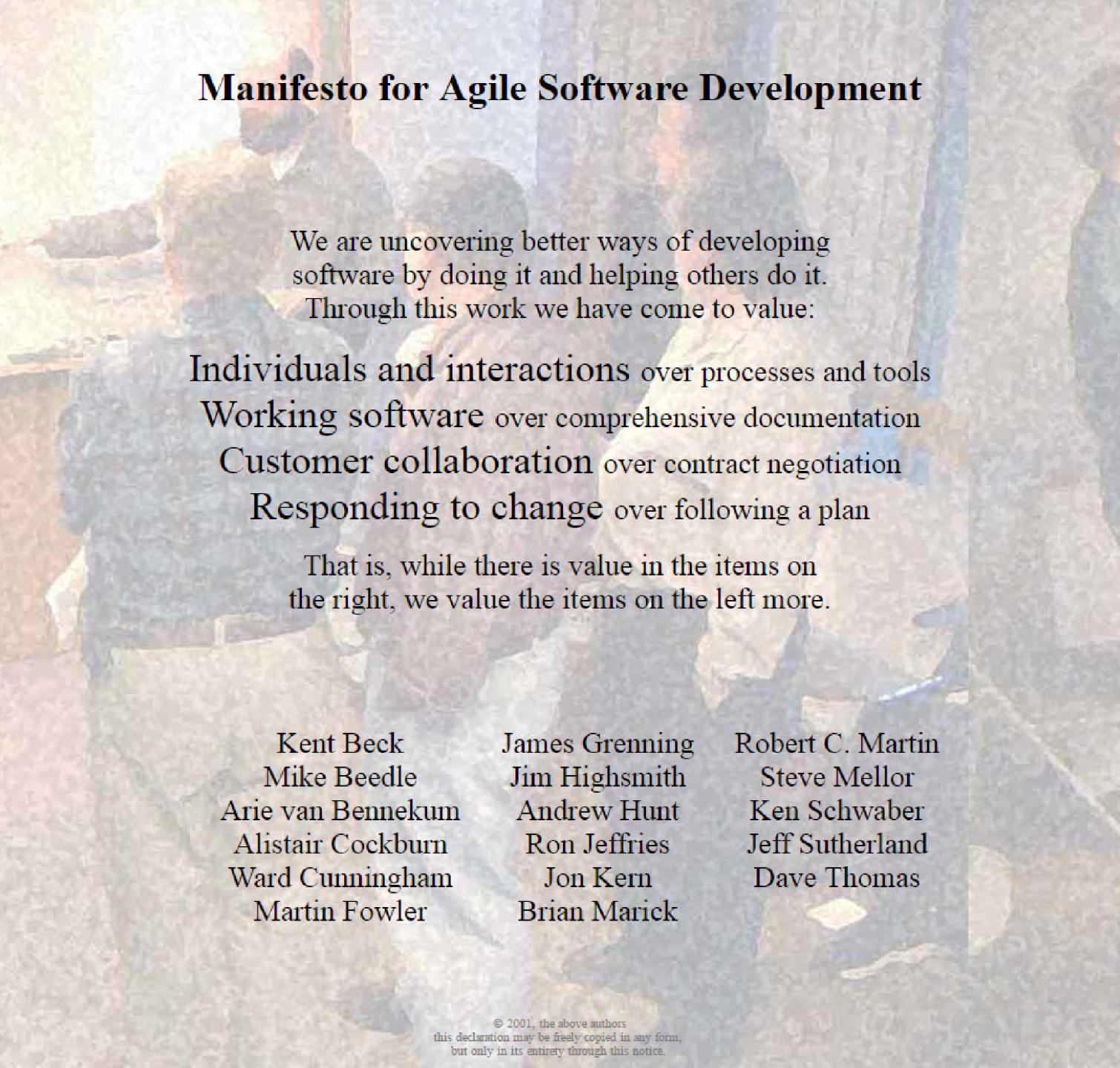


Gelassenheit

# Worüber wir heute sprechen

-  1 **Was ist Achtsamkeit?**
-  2 **Der Erfolg von Agilität**
-  3 **3 Gründe, warum Achtsamkeit auch so erfolgreich sein wird**
-  4 **Wie gehts weiter?**

# **Manifesto for Agile Software Development**



We are uncovering better ways of developing software by doing it and helping others do it.

Through this work we have come to value:

**Individuals and interactions** over processes and tools

**Working software** over comprehensive documentation

**Customer collaboration** over contract negotiation

**Responding to change** over following a plan

That is, while there is value in the items on the right, we value the items on the left more.

Kent Beck

Mike Beedle

Arie van Bennekum

Alistair Cockburn

Ward Cunningham

Martin Fowler

James Grenning

Jim Highsmith

Andrew Hunt

Ron Jeffries

Jon Kern

Brian Marick

Robert C. Martin

Steve Mellor

Ken Schwaber

Jeff Sutherland

Dave Thomas

# Worüber wir heute sprechen

- 
- 1 Was ist Achtsamkeit?
  - 2 Der Erfolg von Agilität
  - 3 3 Gründe, warum Achtsamkeit auch so erfolgreich sein wird
  - 4 Wie gehts weiter?

## 1. Grund

Die prägenden Menschen

# Eine Gruppe von Hackern

Hacker-Mindset:

Kreativ und unkonventionell mit Systemen umgehen,  
um zu lernen und besser zu werden

“A bigger gathering of  
organizational anarchists would be  
hard to find,”



Die Autoren des agilen Manifests über sich selbst

# Hippies



**TIME**  
SPECIAL EDITION



# MINDFULNESS

THE NEW SCIENCE OF HEALTH AND HAPPINESS

# Big Business

# Hacker



“The buddha was the first hacker.  
And he hacked the most  
advanced computer that nature  
had ever created: the human brain.”



## 2. Grund

**Beides erfüllt Sehnsüchte**

### 3. Grund

Beides liefert eine Antwort  
auf das selbe Problem:  
**Komplexität**

# Worüber wir heute sprechen

- 1 Was ist Achtsamkeit?
- 2 Der Erfolg von Agilität
- 3 3 Gründe, warum Achtsamkeit auch so erfolgreich sein wird
- 4 Wie gehts weiter?



# Wie kannst Du weitermachen?



## Apps

Insight Meditation Timer | Medito



## Personal Training

Mein Training startet am 30.04.21

Infos unter <https://achtsamke.it>



# Mehr Infos unter

<https://achtsamke.it>



[www.markuswittwer.de](http://www.markuswittwer.de)



[info@markuswittwer.de](mailto:info@markuswittwer.de)



[@markuswittwer](https://twitter.com/markuswittwer)



[xing.to/wittwer](https://xing.to/wittwer)



[linkedin.com/in/markus-wittwer](https://linkedin.com/in/markus-wittwer)

# Q&A

Ist Achtsam das neue Agil?

“Agilität entwickelt unsere Fähigkeit als Organisation mit Komplexität umzugehen, Achtsamkeit entwickelt die persönliche Fähigkeit dazu. ,,”

“Achtsamkeit ist ideales Geistestraining für eine komplexe Arbeits- und Lebenswelt. ,,”

“Moderne Achtsamkeit und Agilität wurden durch Nerds entwickelt. ,,”