

Programmierende Gurus?

Wie passt der Trend zur Achtsamkeit zur Softwareentwicklung?

Kuck mal wer da spricht...



Prof. Dr. Andreas Heberle

Wirtschaftsinformatik, Hochschule Karlsruhe



Prof. Dr. Rainer Neumann



Robert Szilinski

CEO der esentri AG

Andreas Heberle - Rainer Neumann - Robert Szilinski

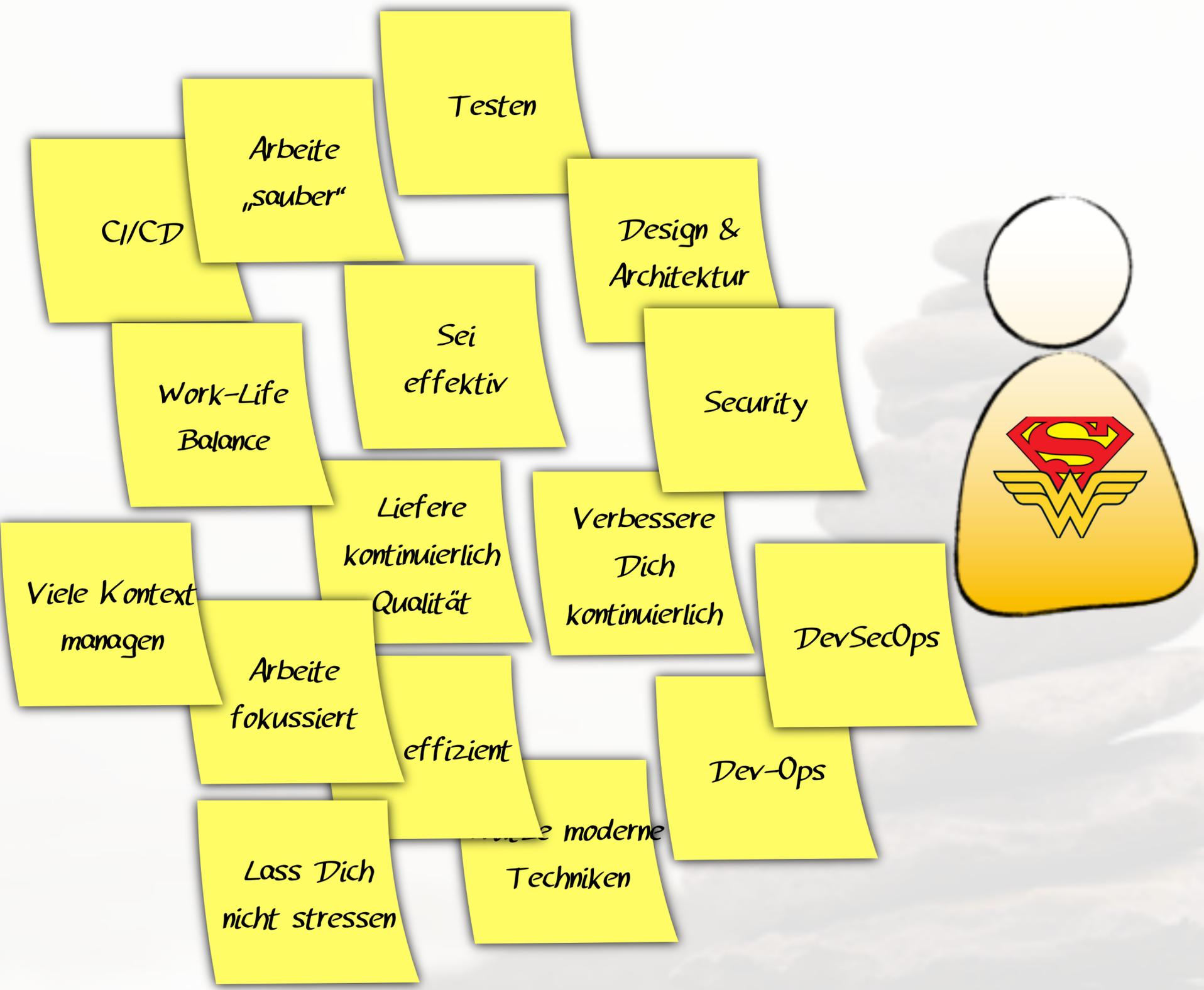
Was euch erwartet

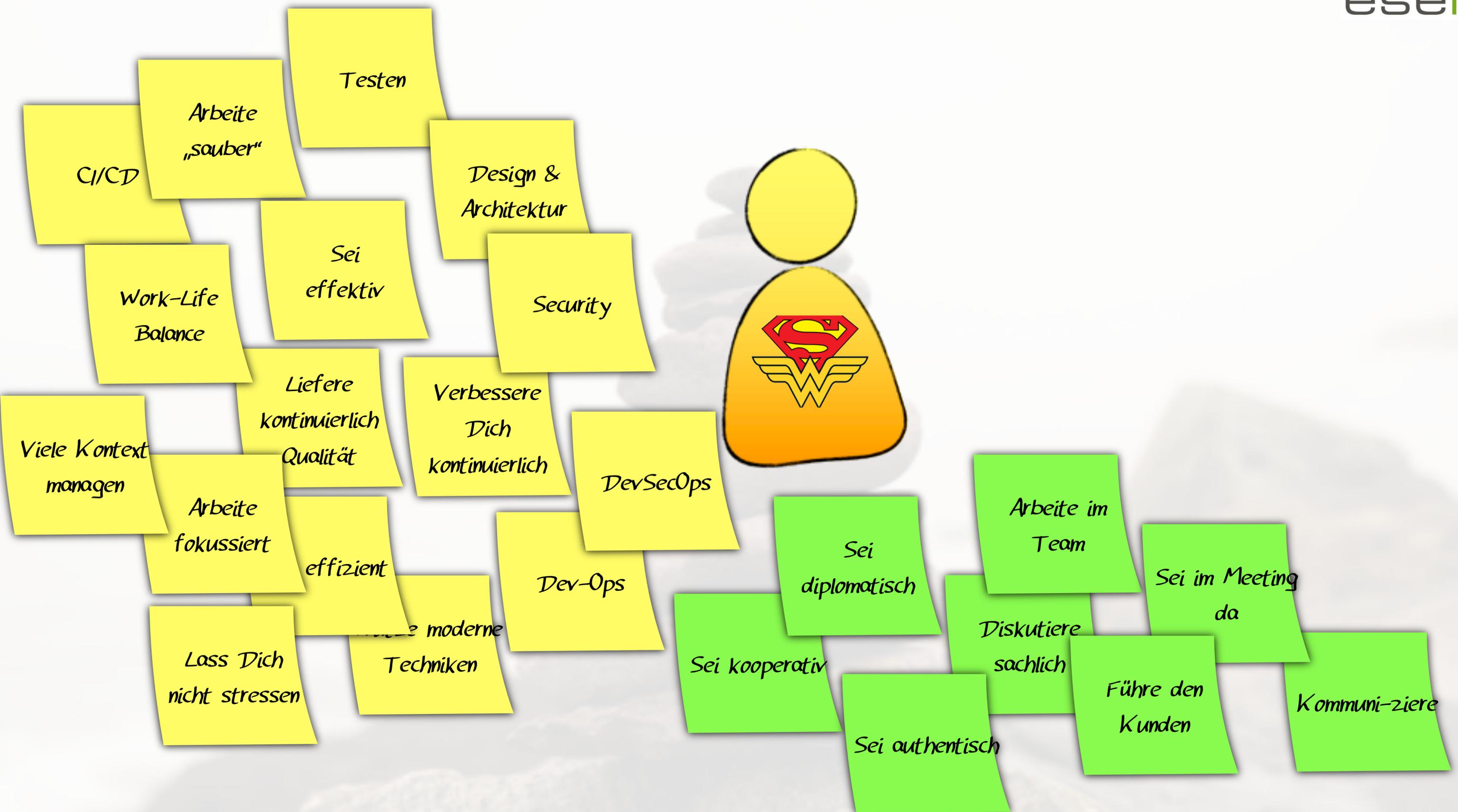
- Anforderungen an Software-Entwickler:innen
- Was bedeutet Achtsamkeit?
 - Übung
- (Entwickler-)Kompetenzen für das 21. Jahrhundert
- Auswirkungen und Chancen für Unternehmen

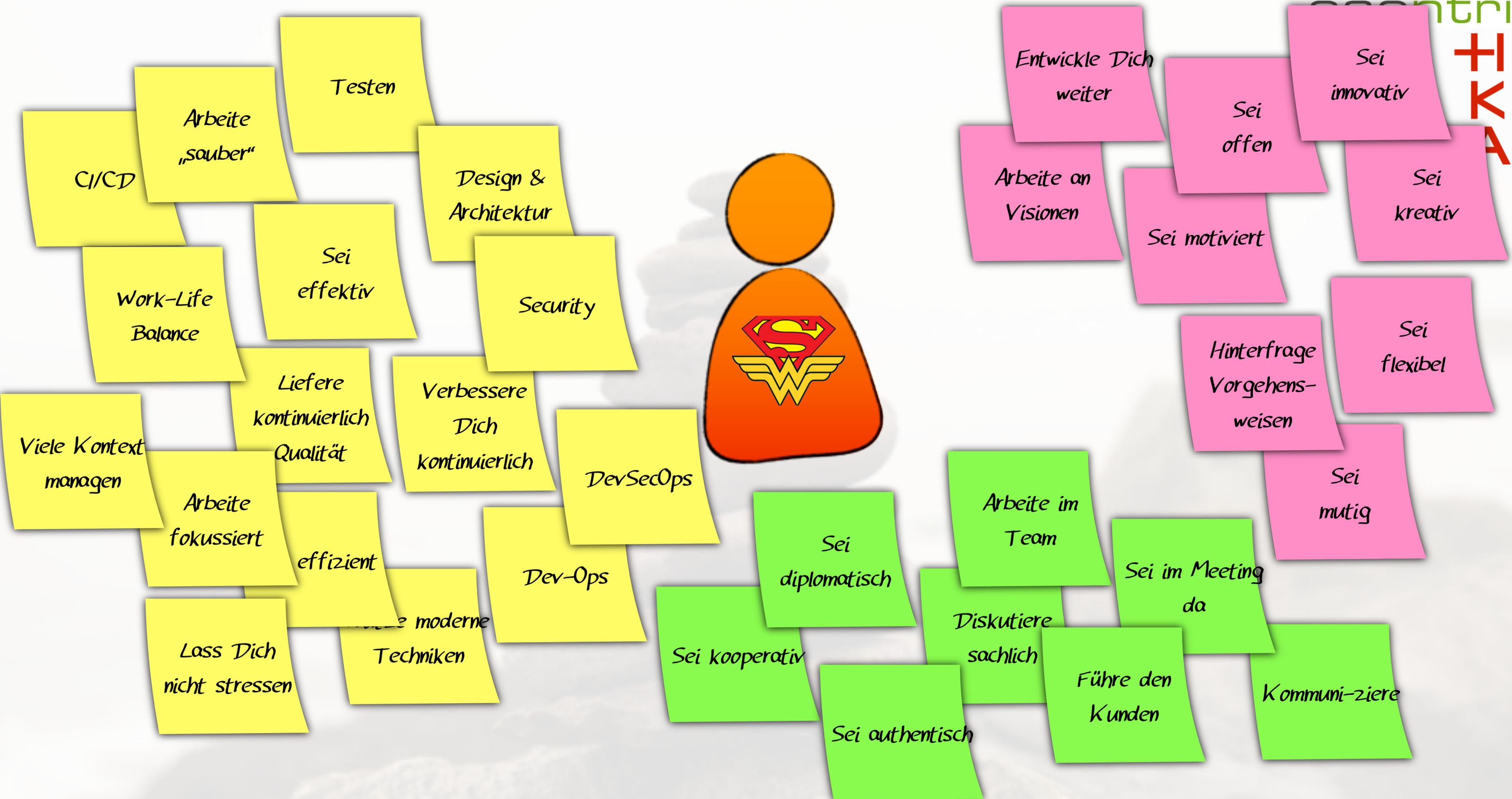
Anforderungen an Softwareentwickler:innen



Sei im Meeting da



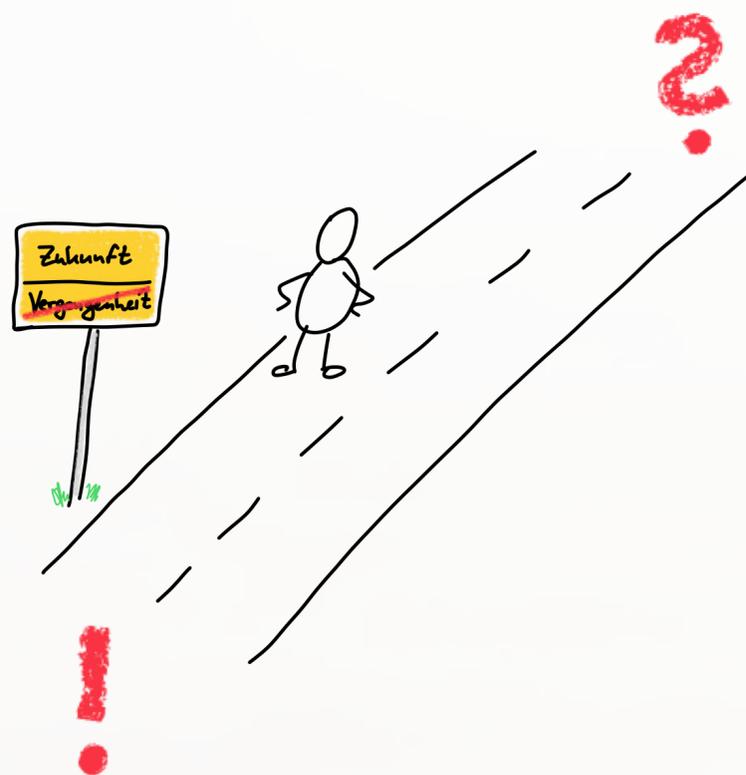






Was bedeutet Achtsamkeit

- Im Moment sein



- Bewusstes Wahrnehmen

- Körper
- Umwelt
- Reize
- Gedanken
- Gefühle
- Haltung

- Klar sehen



Bild von OpenClipart-Vectors auf Pixabay

Übung – den Moment wahrnehmen

Was sagt die Wissenschaft

- *Neuroplastizität: Das Gehirn kann trainiert werden und die Effekte sind messbar*
 - *Gedächtnistraining von Taxifahrern in London führt zu mehr grauer Substanz im Hippocampus*
 - *Langzeitmeditation führt zu stark erhöhten und synchronisierten Gammawellen*
- *Meditation senkt den Blutdruck*
- *Empathie fördert soziale Beziehungen und verbessert Kooperation*
- *Mindfulness Based Stress Reduction*
 - *79% der Metaanalysen und -studien zeigen positive Effekte auf mentale Gesundheit und Lebensqualität*
- *...*





öffentlich

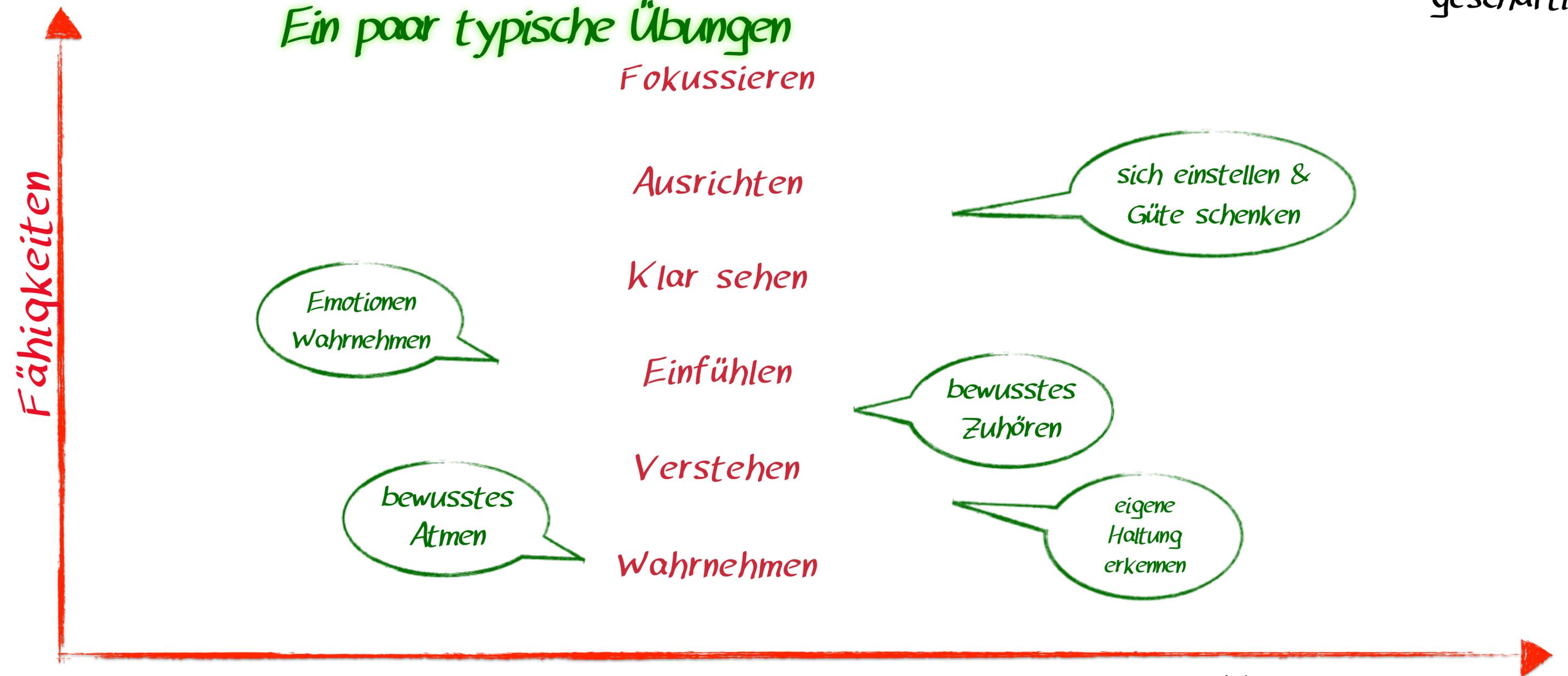
privat

geschäftlich

H
K
A



Ein paar typische Übungen



Was wir lernen



Kompetenzen für das 21. Jahrhundert



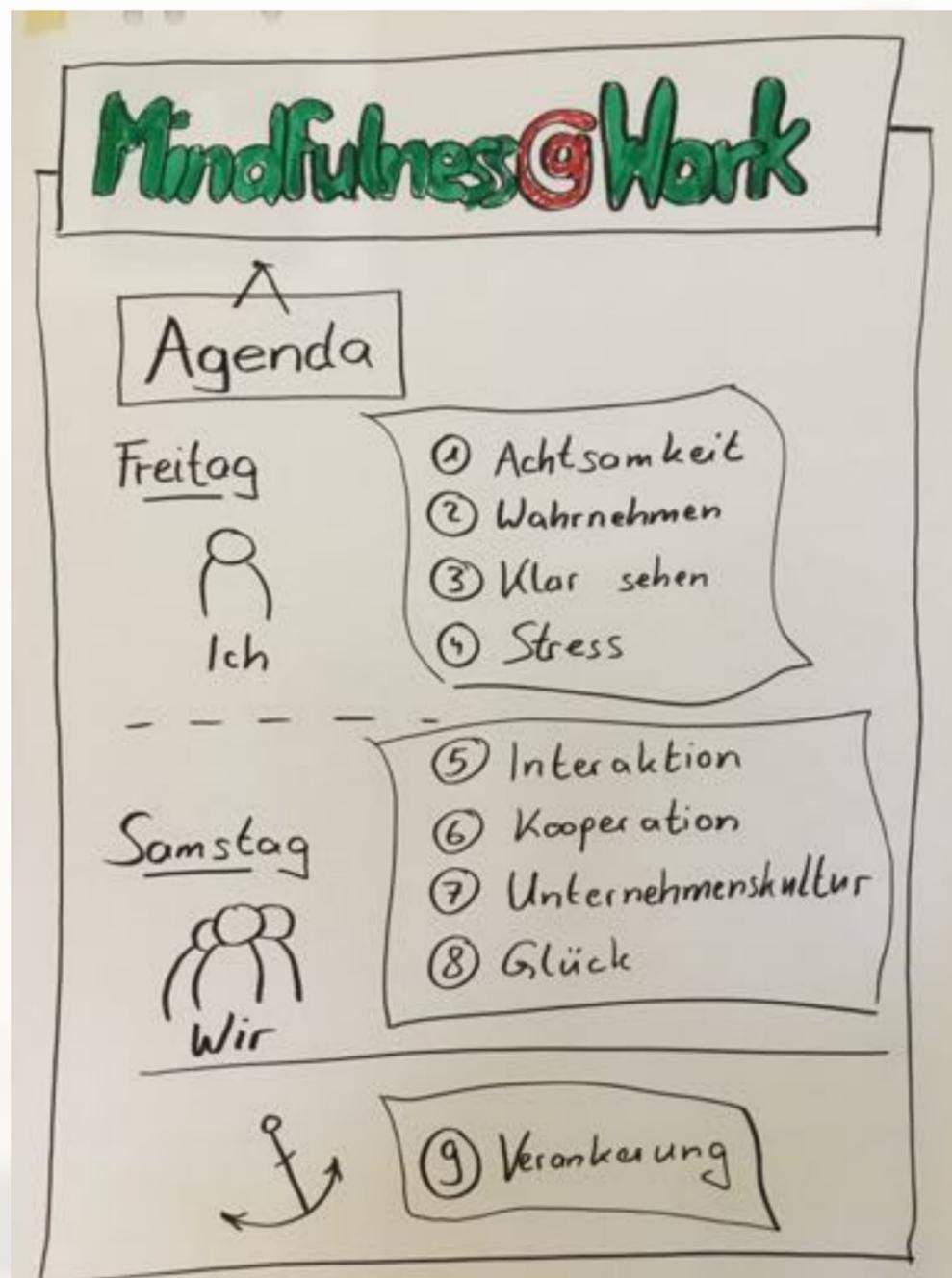
Kompetenzen für das 21. Jahrhundert



Integration in den Arbeitsalltag

- Fokus
 - Zu Beginn eines Meetings „Achtsamkeitslevel abfragen“
 - Warum bin ich hier? Oder sollte ich besser etwas Wichtigeres tun?
- Sammlung
 - Kurze Pausen einbauen, z.B. bevor man den Rechner anmacht oder bevor man ein Telefongespräch führt
 - Achtsam essen/den Kaffee trinken
 - Achtsames Gehen
- Erdung
 - Vor einem wichtigen Termin eine Minute auf den eigenen Atem achten
- Stressbewältigung
 - Atmen, Lächeln, Innehalten (ALI)
 - Regelmäßig meditieren

MBSR - Erfahrungen aus der Praxis





Soft Skills sind die neuen „Hard Skills“!

Haltung & Kultur entscheidet!



- Gelebte Selbstorganisation nach "Kollegialer Führung" erfordert Skills!
z.B. "sich selbst bewusst sein"
- Regelmäßige Barcamps mit Meditation, Erfahrungsaustausch & Achtsamkeitsübungen
- Nachhaltigkeit ist mehr als Ökologie!
...in guter/bewusster Beziehung sein mit:
 - sich
 - Team
 - Unternehmen
 - Kunden
 - Partnern
 - Dienstleistern
 - Umwelt...

Unser Beratungsansatz mit Theory U & Achtsamkeit

"Warme Digitalisierung im Dienste des Menschen"

NEUGIER
Was ist das
vorherrschende Denken?

EMPATHIE
Wie können wir uns in
verschiedene
Perspektiven hineinführen?

MUT
Wie können wir erkennen,
was uns bremst? Wie gelingt Loslassen?

UMSETZEN
Wie verproben wir diese?
Wie machen wir weiter?

PROTOTYPEN
Wie können wir daraus
Maßnahmen erarbeiten?

KREATIV DENKEN
Wie können wir Ideen sammeln
und dann verdichten?

WENDEPUNKT - WHY/PURPOSE



Seid mutig, es lohnt sich für (euch) alle!

kununu 

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!

```
let life = new Promise((resolve, reject) => {  
  MakeImpact();  
}).then((result) => {  
  Relax();  
}).catch(Problem) {  
  Breathe();  
}
```