

## Deine agile Reise

99 Tage Selbstreflexion für dich als Agile Coach!

» Hier geht's  
direkt  
zum Buch

# DIE LESEPROBE

# WIE FUNKTIONIERT DIESES ARBEITSBUCH? DEIN REISEPLAN

Damit deine Reisevorbereitung und die Reise selbst nicht in Stress ausarten, habe ich für dich einen kleinen Reiseplan zusammengestellt. Dieser hilft dir, in Gedanken einmal durchzugehen und herauszufinden, was auf dich zukommt, was noch zu tun und zu bedenken ist, sodass du gut mit dem Mitmachteil der Agilen Reise starten kannst.

Stell dir vor, dass dieses Arbeitsbuch dein persönlicher Reiseführer ist. Er wird dich 99 Tage lang begleiten, denn solange wird deine Agile Reise gehen. Vielleicht magst du auch eine 99-Tage-Challenge daraus machen. Diese 99 Tage teilen sich in vier Reise-Stationen auf. Jede Station hat einen bestimmten Fokus. Du kannst die Aufgaben Schritt für Schritt und Station für Station durcharbeiten. Oder nach Lust und Laune zwischen den Stationen und Übungen hin und her springen. Eines ist nur wichtig: Vertraue deiner Reise! Sei also mutig und bringe auch die Übungen zu Ende, die im ersten Moment vielleicht etwas schwerer wirken. Denn hier steckt oft das größte Potenzial!

## DEINE REISESTATIONEN UND LERNZIELE

### DEINE LERNZIELE FÜR DIE REISESTATION 1 »DEIN KOMPASS FÜR AGILES ARBEITEN«

Deine Lernziele der ersten Reisesstation »Dein Kompass für agiles Arbeiten« sind, dass du dir genau bewusst machst, was du mit Agilität verbindest und was es für dich bedeutet. Wir machen eine Art Bestandsaufnahme zum Thema Agilität, zu deiner Arbeitsweise und zu deiner Haltung. So kannst du neue Lernfelder und Potenziale entdecken, die du künftig in deine Arbeit einfließen lassen kannst. Nachdem du die erste Reisesstation durchgearbeitet hast, kannst du Antworten auf folgende Fragen geben:

- ★ Wo stehst du gerade in Bezug auf das Thema Agilität?
- ★ Warum und wofür ist dir das Thema so wichtig?
- ★ Was ist deine persönliche Definition von Agilität?

- ★ Warum und wofür sollten Organisationen/Teams agiler werden?
- ★ Was waren deine bisherigen agilen Reiseereignisse?
- ★ Welche Werte stecken hinter agilem Arbeiten und wie lebst du diese?
- ★ Welche Glaubenssätze hast du eventuell in Bezug auf Agilität?
- ★ Was willst du vielleicht noch lernen oder verändern?
- ★ Inwieweit läufst du Gefahr, dich auf deiner Agilen Reise zu verirren?

## DEINE LERNZIELE FÜR DIE REISESTATION 2

### »DEIN REISEABENTEUER ZUR SELBSTORGANISATION«

Deine Lernziele für die zweite Reisestation »Dein Reiseabenteuer zur Selbstorganisation« sind, dass du dir genau bewusst machst, was Selbstorganisation und Selbststeuerung bedeuten. Damit du in Zukunft Klarheit und Orientierung hast, was du unter Selbstorganisation und -steuerung verstehst und wie du Selbstorganisation, selbstorganisierte Teams und Arbeitsweisen fördern kannst, werden wir uns in der zweiten Reisestation gezielt mit folgenden Fragestellungen beschäftigen:

- ★ Was bedeutet Selbstorganisation für dich?
- ★ Was bedeutet Selbstorganisation in Organisationen und Teams?
- ★ Wie lebst du Selbstorganisation?
- ★ Welche Ziele und Trade-offs gibt es bei Selbstorganisation?
- ★ Wie können Teams gut selbstorganisiert arbeiten und was ist dein Beitrag dazu?
- ★ Wieso ist Selbstorganisation in Zusammenhang mit agilem Arbeiten wichtig?
- ★ Welche Rolle spielt Selbststeuerung?

## DEINE LERNZIELE FÜR DIE REISESTATION 3

### »DEINE REISE ZUR EIGENEN IDENTITÄT ALS AGILE COACH«

Innerhalb der dritten Reisestation »Deine Reise zur eigenen Identität als Agile Coach« wirst du dich gezielt mit deiner eigenen Identität beschäftigen, sodass du dich in Zukunft noch klarer positionieren kannst und Orientierung hast, wo deine Reise noch hingehen darf. Lernziele sind hierbei, dass du aufarbeitest, wie du als Agile Coach wirkst und wer du wirklich bist. Du wirst erfahren, wie du tickst und was dir in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen wichtig ist. Zudem werden wir uns gezielt mit folgenden Fragestellungen beschäftigen:

- ★ Welche Werte lebst du und sind dir bei deiner Arbeit wichtig?
- ★ Welche Besonderheiten bringst du mit?

- ★ Welche Stärken hast du?
- ★ Wie ist deine Agile Coaching-Einstellung?
- ★ Welche Erwartungen hast du an dich als Agile Coach?
- ★ Welche Erwartungen haben andere an dich?
- ★ Was willst du in der Arbeitswelt bezwecken?
- ★ Wo stehst du gerade in Bezug auf deine Vision?
- ★ Wie kannst du dich dorthin entwickeln?

## DEINE LERNZIELE FÜR DIE REISESTATION 4

### »AGILE TEAMS AUFBAUEN«

Bei der vierten Reisestation »Agile Teams aufbauen« ist dein Lernziel, dass du viele Impulse bekommst, wie du mit anderen Menschen zusammenarbeiten kannst. Auch wirst du Ideen und Tools an die Hand bekommen, wie du starke Teams entwickeln kannst. In dieser Reisestation beschäftigen wir uns mit folgenden Fragestellungen:

- ★ Wie arbeitest du mit Menschen?
- ★ Wie stehst du deinem Team gegenüber?
- ★ Was verstehst du unter Zusammenarbeit?
- ★ Wie soll sich Teamarbeit für dich anfühlen?
- ★ Wer bist du als Teamentwickler\*in?
- ★ Wie baust du Agile Teams auf?
- ★ Wie gestaltest du Wandel?
- ★ Wie gibst du Feedback?
- ★ Wie löst du Konflikte?
- ★ Wie baust du Zustimmung auf?
- ★ Wie räumst du Hindernisse aus dem Weg?
- ★ Wie gestaltest du Teambuilding? Welche Tools und Methoden gibt es dafür?

Die Agile Reise schließen wir mit einem speziellen Lerntransfer ab, bei dem du all deine Erkenntnisse, Vorhaben, Lernerfolge und Aha-Momente sammeln kannst, um deine Zukunft proaktiv zu gestalten.

Du wirst innerhalb einer Reisestation verschiedene Selbstcoaching-Übungen zum Reflektieren finden. Nutze das Inhaltsverzeichnis gerne als Reiseplan, sodass du immer weißt, wie weit du mit deiner Reise bist. Gerne kannst du es auch als Checkliste verwenden. Denn dort findest du alle Stationen und Übungen pro Tag sauberlich aufgelistet.

Wie bereits gesagt, wirst du nun viele Entdeckungen machen! Behalte deshalb gerne die folgenden Fragen im Hinterkopf:

- ★ Wie habe ich mich bei dieser Reisestation gefühlt?
- ★ Was hat mir gefallen?
- ★ Was war schwierig?
- ★ Welche Erkenntnisse konnte ich gewinnen?
- ★ Was ist jetzt gerade?
- ★ Wie fühlt sich das jetzt an?
- ★ Welchen Entdeckungen sollte ich noch mehr folgen?
- ★ Was kann entstehen?
- ★ Worauf habe ich Lust?
- ★ Was brauche ich, um die Zukunft zu kreieren?



Mache dir gerne Post-its mit den Fragen und hänge sie dir an einen Ort, wo du sie täglich siehst, beispielsweise im Bad neben dem Spiegel.

Auch möchte ich dich warnen, dass du dich bei manchen Übungen wahrscheinlich fragen wirst, was das soll. Ich ermutige dich, dranzubleiben, auch wenn Sinn und Zweck nicht immer direkt ersichtlich sind – ganz dem Motto »Trust the Process«. Manchmal werde ich das Warum und Wofür einer Übung zu Beginn erklären, manchmal werde ich das Warum und Wofür erst erklären, nachdem du die Aufgabe erfüllt hast, damit du die sie so spontan wie möglich angehen kannst.

## ERSTELLE UND BEFÜLLE DEIN LERNBACKLOG FÜR DEIN PERSÖNLICHES WACHSTUM

Wenn du die Fragen gezielt reflektierst, wirst du wahrscheinlich durch das Selbstcoaching einige Dinge identifizieren, die du in Zukunft ausprobieren willst oder bei denen du selbst für dich Wachstumspotenziale erkennst. Bei all deinem Tatendrang, deinen Ideen und Vorhaben: Setze dir realistische Ziele, die dich nicht deprimieren! Mache beispielsweise täglich kleine Experimente, die kontinuierlich auf deinen Lernerfolg einzahlen.

Bei der Organisation und dem Tracking deiner Lernziele kannst du dir einige Ideen von Scrum zunutze machen. Nicht im Sinne einer Produktentwicklung, sondern für dich persönlich – für dein persönliches Wachstum.

Nimm hierbei beispielsweise die Perspektive eines Product Owners, Scrum Masters und unterschiedlicher Teammitglieder ein. Versetze dich in die verschiedenen Rollen und stelle dir beispielsweise folgende Fragen:

- ★ Was würde der Product Owner, Scrum Master oder ein Teammitglied sagen?
- ★ Welche Anforderungen würden hieraus resultieren?
- ★ Was hätte Priorität, aus welchem Grund?

Wenn wir tief in uns hineinhören, finden wir häufig mehrere Stimmen, die sich zu einer bestimmten Situation oder einem Thema zu Wort melden. Diese Stimmen werden auch das »Innere Team« genannt. Wir stoßen hierbei auf verschiedene innere Anteile, die unterschiedliche Meinungen haben und auf unsere Handlungen, Gefühle und Kommunikation Einfluss nehmen. Das Innere Team hilft uns, unterschiedliche Perspektiven zu beleuchten. Das kannst du auch auf der Agilen Reise nutzen und dir dein eigenes Scrum-Team zusammenstellen.

Du möchtest mehr über das Innere Team erfahren? Dann kann ich dir folgendes Buch empfehlen: Schulz von Thun »Das Innere Team in Aktion«.

<https://tinyurl.com/das-innere-Team>



Zudem kannst du dir ein Lernbacklog erstellen, in dem du all deine Ideen und Vorhaben sammelst und, wie beim Scrum-Rahmenwerk, Sprints durchläufst, die auf Ergebnisse fokussiert sind. Setze dir hierfür innerhalb eines gewissen Zeitraums Ziele, also was du erreichen willst, und plane dann diese Vorhaben, also wie du das Ziel genau erreichen wirst. Mach dir hier den PDAC-(Plan-Do-Check-Act-)Zyklus genauso zunutze wie bei der Produktentwicklung. So förderst du kontinuierliches Lernen!





Für dein Lernbacklog kannst du beispielsweise die Tools Asana oder Trello verwenden. Falls du dein Board nicht virtuell gestalten möchtest, kannst du dir beispielsweise auch ein physisches Board mit den Spalten »Ideen«, »To-do«, »In Progress«, »Review« und »Done« mit Post-its erstellen. Das hat natürlich den schönen Effekt, dass du es immer konkret vor dir siehst.

Folgende Fragen sind bei der Befüllung deines Lernbacklogs hilfreich:

- ★ Was wirst du als Nächstes tun, das auf deinen Lernerfolg einzahlt? Was hat Priorität?
- ★ Warum und wofür willst du das tun? Was ist der Value?
- ★ Wie sieht die Umsetzung aus?
- ★ Was hast du tatsächlich umgesetzt?
- ★ Wie ist das Ergebnis? Hat es dich weitergebracht, oder magst du noch etwas ausprobieren oder verbessern?

Schau genau hin, wen du in deinem inneren Entwicklungsteam für die Umsetzung brauchst. Welche Anteile helfen dir beispielsweise bei der Zielerreichung und deinen Vorhaben? Welche Fähigkeiten und Kompetenzen benötigst du in diesem Team? Ziehe deinen inneren Scrum Master heran, denn er\* sie kennt deine persönlichen Werte und Bedürfnisse und wird dir und deinem inneren Team helfen, diese wirklich zu leben. Schau gerne auch bei all den Übungen, welche Bedürfnisse, Werte oder auch Vorhaben du entdeckt hast.

## SETZE DIR SELBST EIN DAILY, WEEKLY ODER MONTHLY AN

Ich empfehle dir ein Daily, Weekly oder Monthly anzusetzen. Sodass du in regelmäßigen Abständen reflektieren kannst, wo du gerade in Bezug auf deine Lernziele stehst. Wo gibt es vielleicht gerade Impediments? Hast du dir vielleicht zu viel vorgenommen? Oder schau einfach, was noch getan werden muss, um dein Ziel zu erreichen. Schenke dir etwas Zeit für dein persönliches Wachstum. 15 bis 30 Minuten sollten da auf jeden Fall mindestens drin sein!

Experimentiere mit den Methoden und Tools, die du bereits kennst, und beziehe diese auf dich selbst. Du wirst überrascht sein, was du dadurch alles lernen wirst.

## MACH FÜR DICH SELBST MINI-RETROSPEKTIVEN

Du kannst nach jedem Sprint eine Review und eine Mini-Retrospektive mit deinem inneren Team machen. Auch kannst du dir reales Feedback von Personen einholen, die an deinem Wachstum interessiert sind. Wenn du solche Mini-Retrospektiven aufsetzt, kannst du direkt die Formate üben, die du auch in deinem Team anwenden möchtest. So testest du, wie sich diese Formate für dich anfühlen.

Ja, ich weiß, das hört sich jetzt erst mal nach viel Aufwand an. Aber wenn du genau hinschaust, wirst du sehen, dass es gar nicht so viel Zeit ist, die du in das tägliche Tun, für deine Reflexion, das weitere Planen und den Rückblick investieren musst. Und ich verspreche dir: Es lohnt sich!

Und das Allerwichtigste dabei ist: Feiere dich, deine Erfolge und alles, was bereits schon da ist, *regelmäßig*!

## WAS BRAUCHT ES NOCH FÜR DIESE REISE?

### ZEITMANAGEMENT

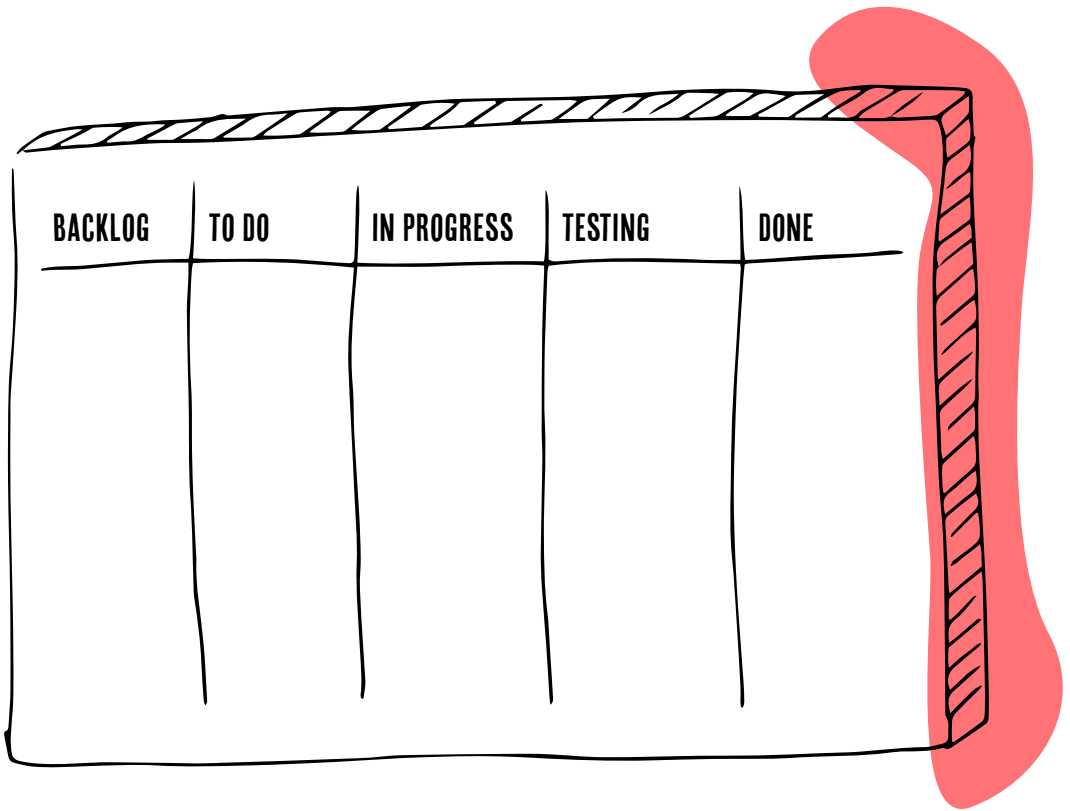
Mein persönlicher Tipp zum Zeitmanagement für das Selbstcoaching: Blockiere dir immer zu einer bestimmten Tageszeit einen Timeslot, beispielsweise 15 Minuten jeden Morgen beim Kaffeetrinken oder 15 Minuten während der Mittagspause – was auch immer passend für dich ist. Diese Zeit nenne ich gerne Me-Time. Zeit, in der du dir wirklich fokussiert und konzentriert vornimmst, die jeweilige Übung in diesem Arbeitsbuch zu machen. Solltest du einmal keine Zeit haben, die Übung zu machen, dann hole diese einfach nach. Mache dieses Buch zu deinem Reisebegleiter und nimm dir auch die Zeit, die zusätzlichen Inhalte mit den QR-Codes zu entdecken. Ich verspreche dir: Dein Einsatz wird sich lohnen. Gönn dir jede einzelne Aufgabe und freu dich auf deine Erkenntnisse, die du im Laufe des Buchs haben wirst!

### BEGLEITUNG

Die Verantwortung für dieses Selbstcoaching liegt zwar vollkommen bei dir. Aber ich werde so präsent wie möglich an deiner Seite sein und dich durch Mini-Videos und weitere Inhalte auf deinem Weg begleiten. Rufe dabei einfach die QR-Codes auf, die du immer wieder im Verlauf des Buchs finden wirst.



## ZWISCHENSTOPP: BEFÜLLE DEIN LERNBACKLOG



Welche neuen Impulse hast du bereits durch deine Agile Reise bekommen? Nimm dir heute bewusst Zeit, diese Fragestellung zu reflektieren.

Hast du konkrete To-dos innerhalb der ersten Tage deines Selbstcoachings für dein persönliches Wachstum identifiziert? Dann nimm diese mit in dein Lernbacklog auf. Dort kannst du sie priorisieren, weiter definieren und ordnen.

## TAG 81: DU ALS TEAMENTWICKLER\*IN

Als Agile Coach schlüpfen wir oft in die Rolle als Teamentwickler\*in. Denn unser Ziel ist es, Teams aufzubauen, die agil und wertbringend Ergebnisse liefern. Was bedeutet jedoch Teamentwicklung? Und wie zahlst du als Agile Coach genau darauf ein? In dieser Übung hast du die Möglichkeit, diese Fragestellungen zu reflektieren. So hast du Klarheit und Orientierung, woran du gemeinsam mit Menschen und Organisationen arbeiten möchtest und was du in Bezug auf Teamentwicklung bezwecken willst.

Was heißt Teamentwicklung für dich?

---

---

---

Wie zahlst du als Agile Coach darauf ein?

---

---

---

---

Was willst du in deiner Rolle als Teamentwickler\*in bezwecken?

---

---

---

---

Wie erkennst du die Bedürfnisse deines Teams?

---

---

---

---

Wie gehst du mit Störungen der Teamentwicklung um?

---

---

---

---

Wie thematisierst du Ziele oder Störungen der Entwicklung im Team? Tust du es überhaupt?

---

---

---

---

Wie schaffst du Lernchancen für das Team?

---

---

---

---

Wo hast du vielleicht bereits erfolgreich ein Team entwickelt und begleitet?

---

---

---

---

Was möchtest du mal in Bezug auf Teamentwicklung ausprobieren?

---

---

---

---

Bitte vergiss nicht, dass es bei Teamentwicklung nicht den einen Plan gibt. Jedes Team ist anders! So kann es sein, dass manche Vorgehensweisen bei dem einem Team hilfreich sind und bei einem anderen wiederum nicht.

