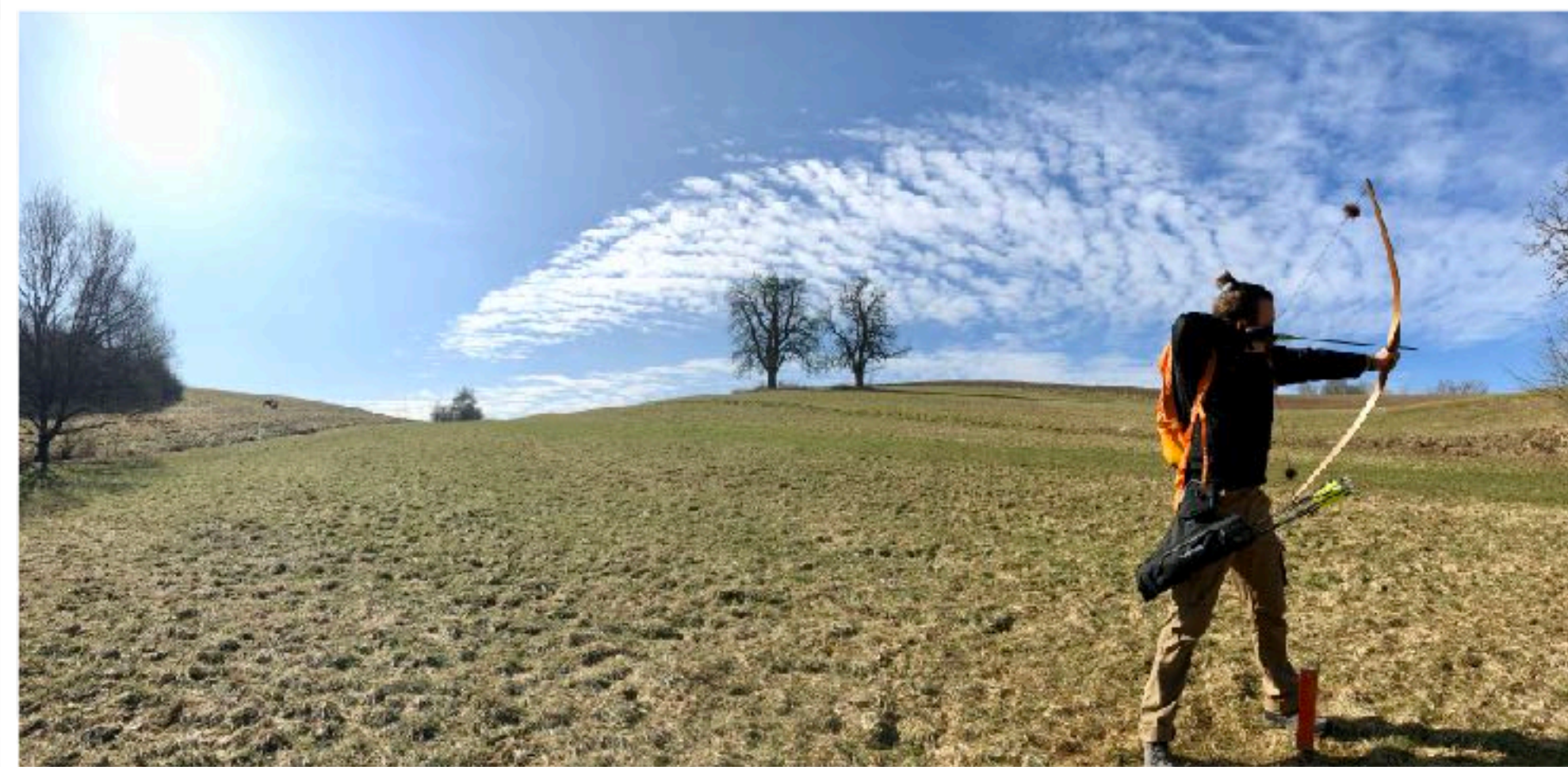
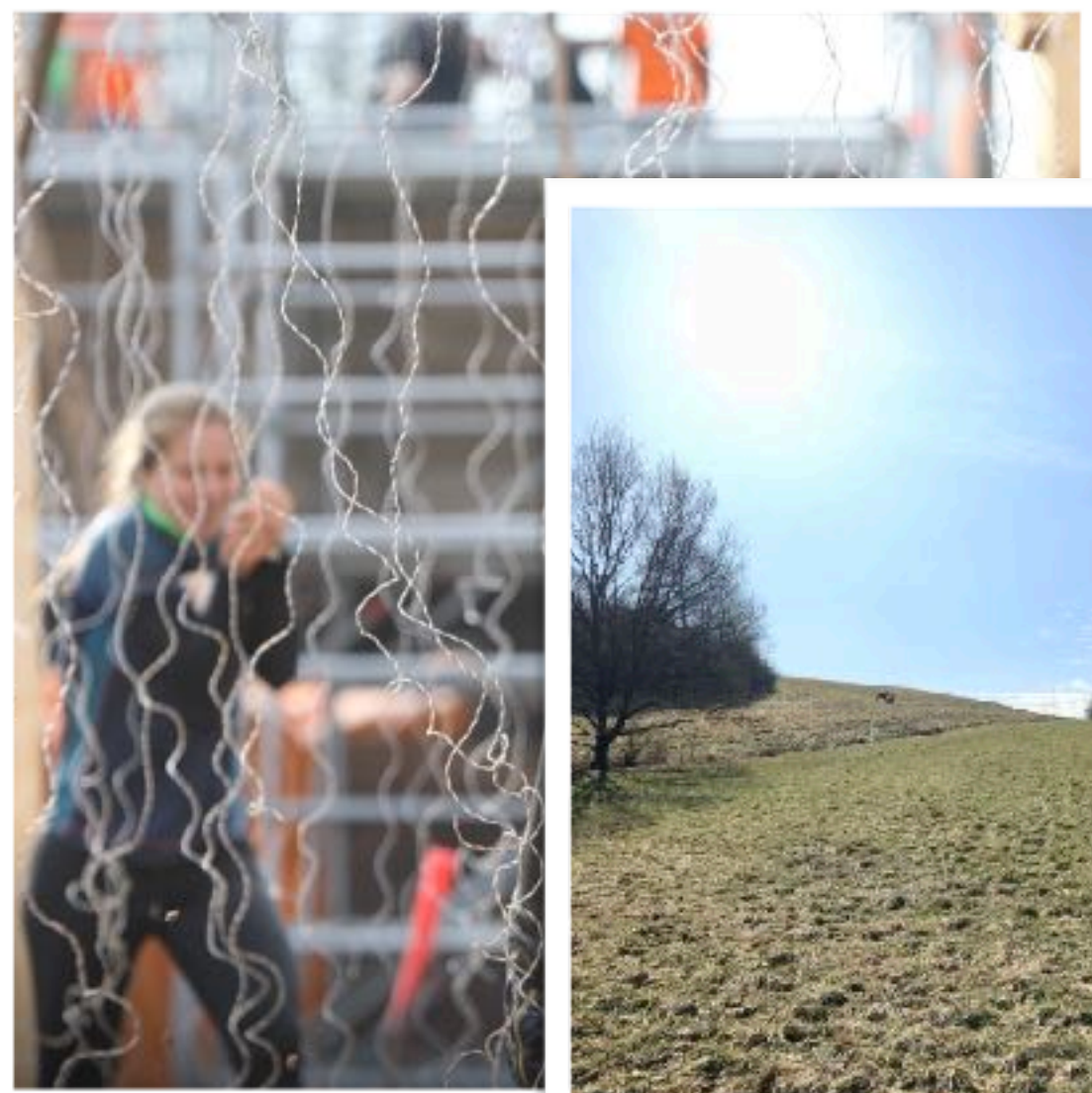


Achtung bitte, Achtsamkeit!

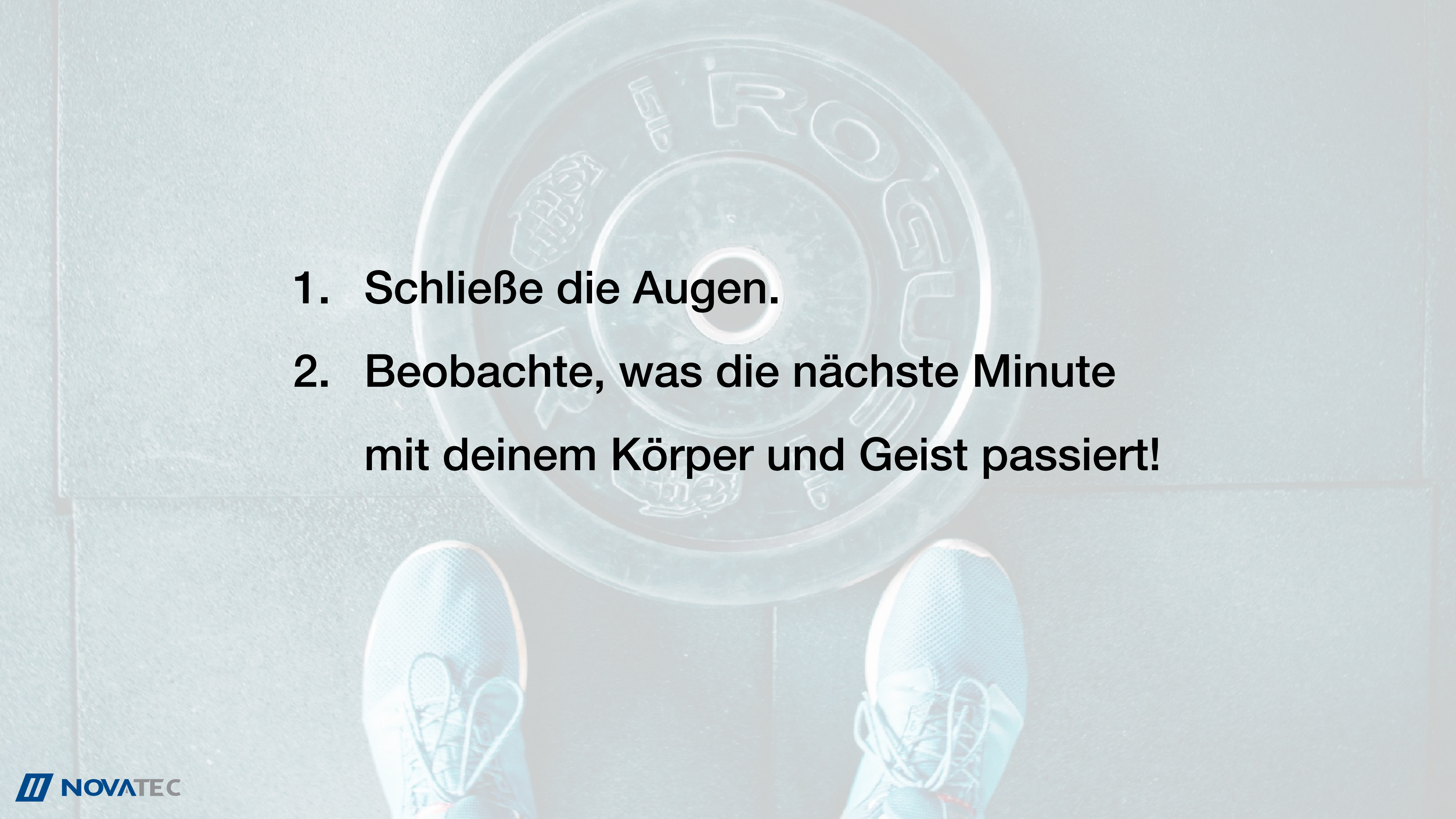
Was hat Meditation mit
Scrum zu tun?







Achtung, Achtsamkeit!

- 
- 1. Schließe die Augen.**
 - 2. Beobachte, was die nächste Minute mit deinem Körper und Geist passiert!**

Wer kennt ... ?

Die Fahrt bei der man keine Ahnung hat, wie man eigentlich angekommen ist?

Den Moment, in dem man seine hochgezogenen Schultern realisiert?

Die Nachfrage: "Entschuldige, was hast du gerade gesagt?"

Achtsamkeit

Mentales Training



Meditation



Aufmerksamkeit

Meta-Aufmerksamkeit

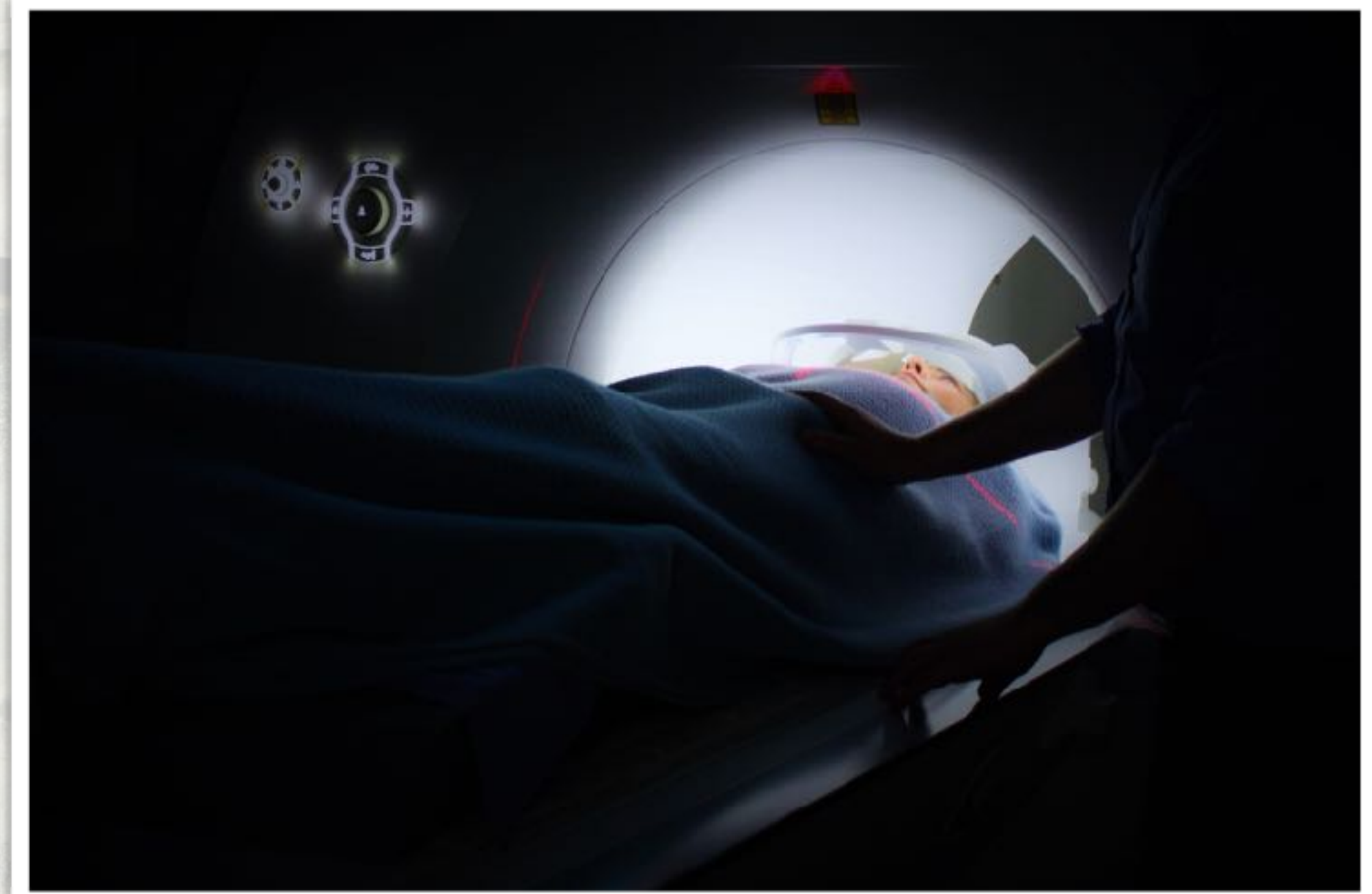
“When your meta-attention becomes strong, you will be able to recover a wandering attention quickly and often, and if you recover attention quickly and often enough, you create the effect of continuous attention, which is concentration.”



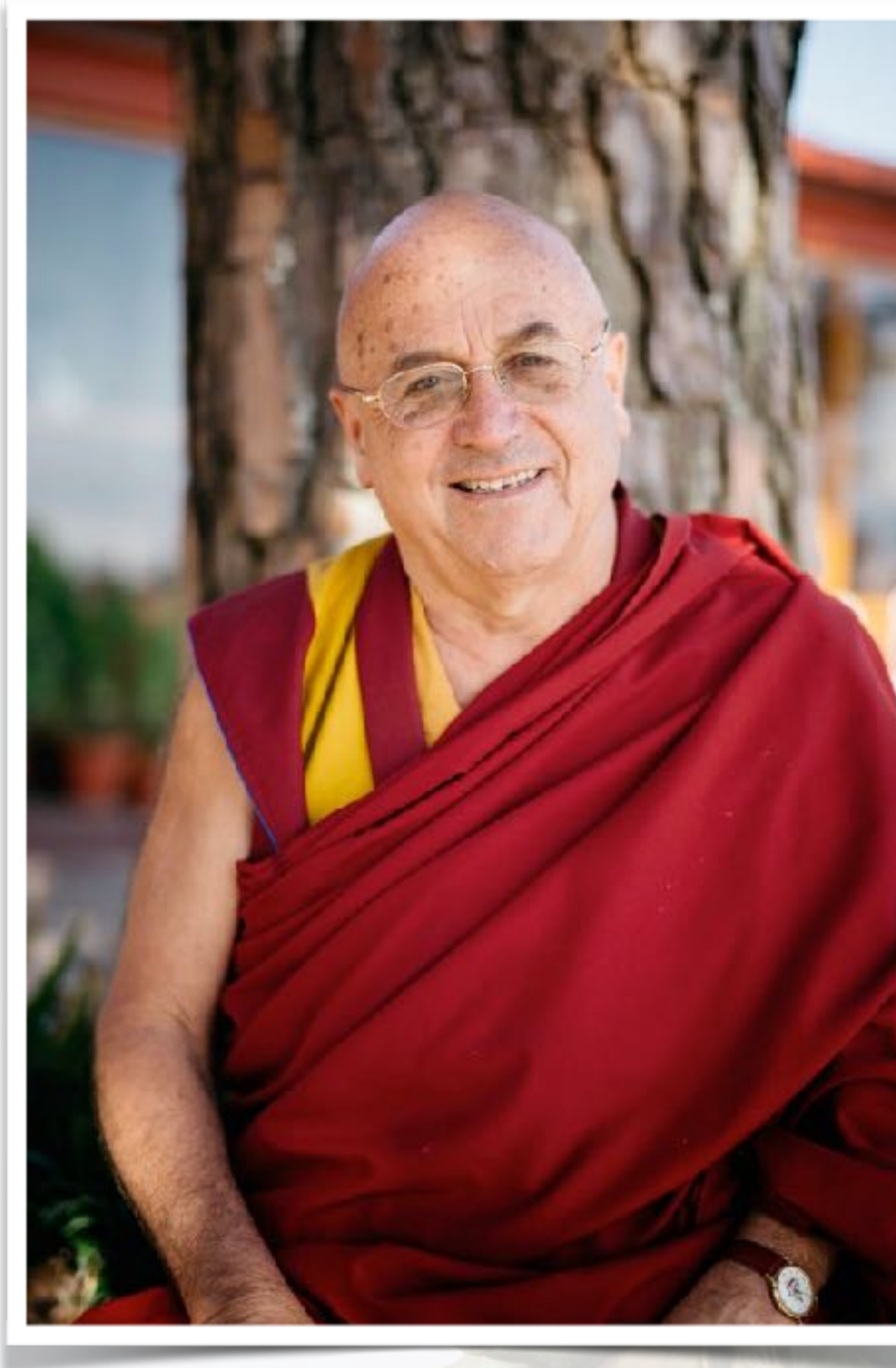
Yeah Mr. White! Yeah, Science!

Jesse Pinkman

Neuronale Plastizität



Neuronale Plastizität



By Jon Schmidt - Jon Schmidt, photographe, collaborateur de Matthieu Ricard (sujet de la photo) au sein de l'association Karuna-Shechen, résidant en Suisse., CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=58958315>

Emotionale Intelligenz



The ability to monitor one's own and others' feelings and emotions, to discriminate among them and to use this information to guide one's thinking and actions”

Emotionale Intelligenz

Selbst-Bewusstsein

Motivation

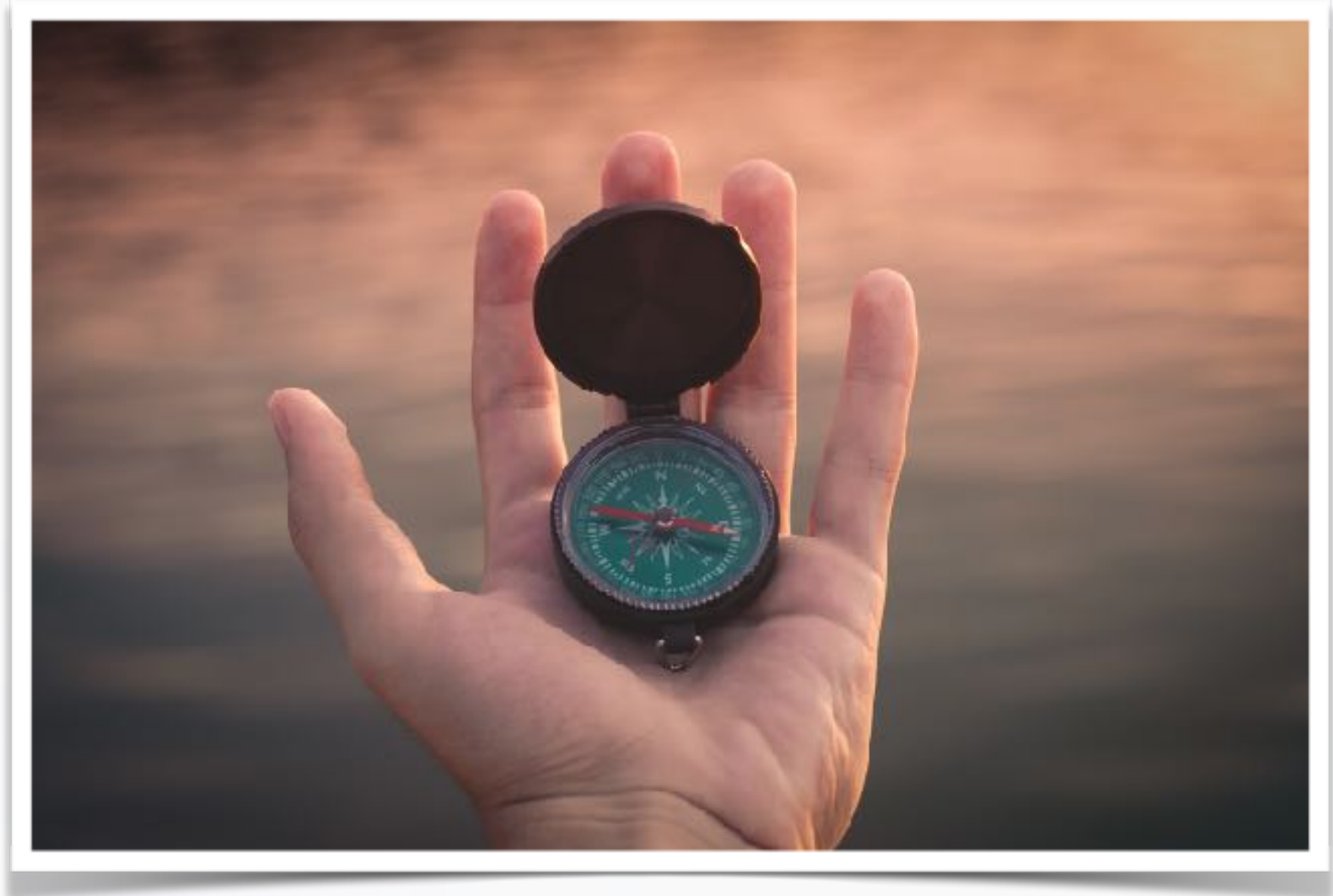
The ability to monitor one's own and others' feelings and emotions, to discriminate among them and to use this information to guide one's thinking and actions

Soziale Fähigkeiten

Selbst-Management


Empathie

Na und?



Übrigens ...

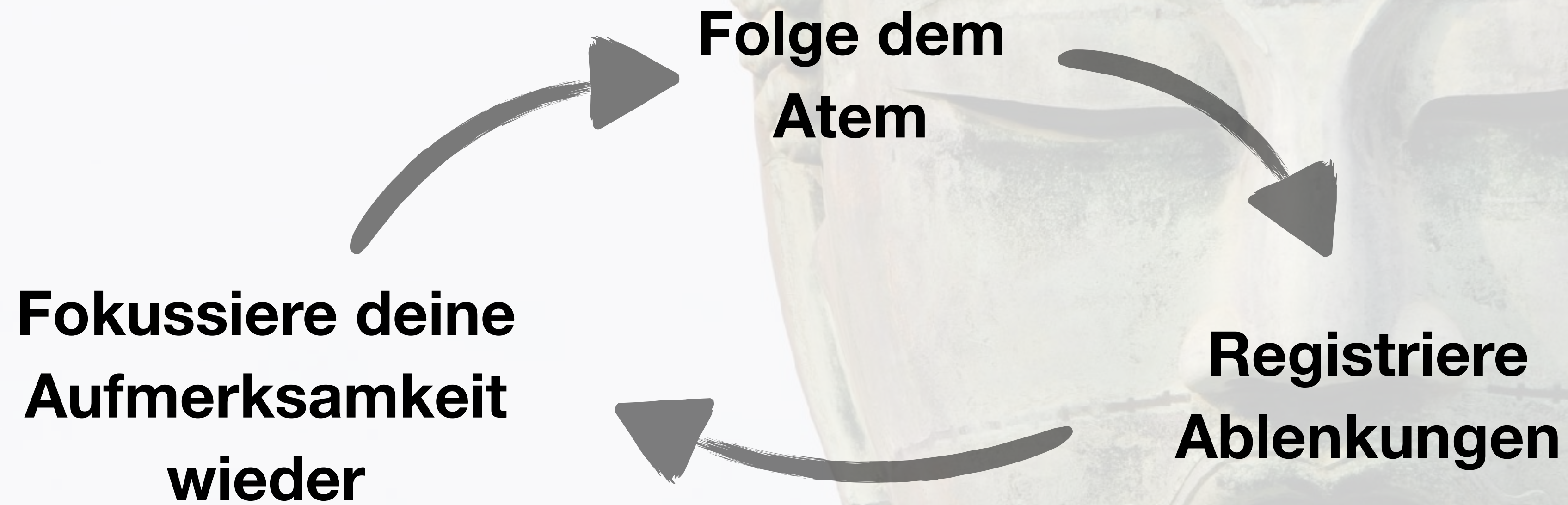
- Niedrigerer Blutdruck
- Niedrigerer Ruhepuls
- Niedrigere Atemfrequenz
- Weniger Angstgefühle
- Niedrigerer Cortisol-Level
- Tiefer empfundenenes Wohlbefinden
- Weniger Stress
- Tiefer empfundene Entspannung

A woman with long brown hair, wearing a black sports bra and blue jeans, stands on a rocky outcrop. She is looking out over a vast, hazy mountain range under a clear sky. The mountains are layered, with some peaks appearing more prominent than others. The overall scene is serene and inspiring.

You have to train your mind as
much as your body.

Venus Williams

How To



How To

Intention

- Stressreduktion
- Erhöhung des Wohlbefindens
-

Aufmerksamkeit

- Konzentration
- Ruhe
- Flow

**Folge dem
Atem**

**Fokussiere deine
Aufmerksamkeit
wieder**

**Registriere
Ablenkungen**

Einstellung

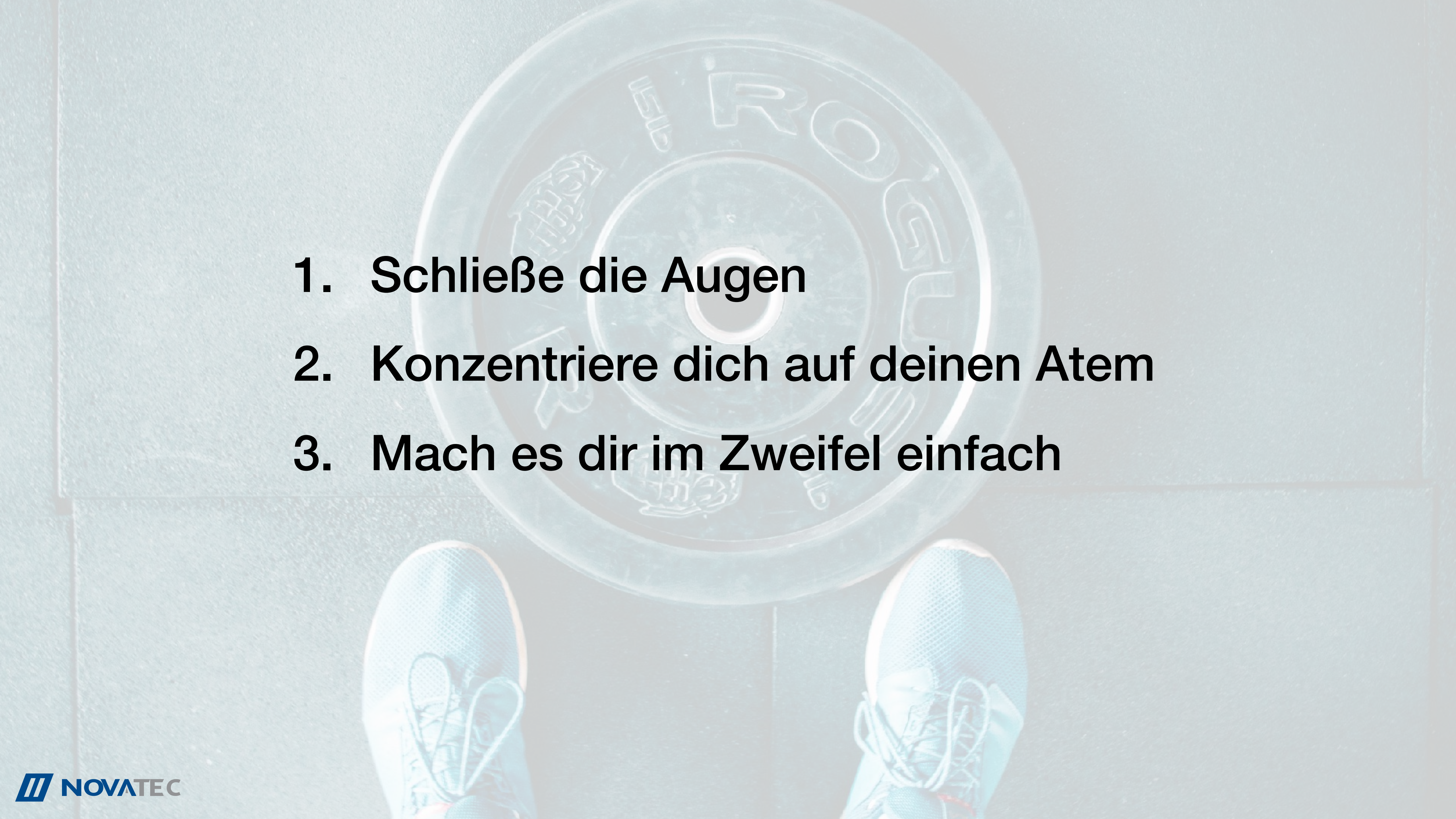
- Zugewandt
- Neugierig

Aufmerksamkeit

- Grübeln
- Abschweifen



Achtung, Achtsamkeit!

- 
- 1. Schließe die Augen**
 - 2. Konzentriere dich auf deinen Atem**
 - 3. Mach es dir im Zweifel einfach**

Was noch?



Position: Wach & entspannt zugleich



Augen: Offen oder geschlossen



Einstellung: Zugewandt & Neugierig

**A good coach can change a game.
A great coach can change a life.**

John Wooden



Coaching?

**Gibt Struktur,
keine Lösungen**

**Unterstützung bei
der
Selbstreflexion**

**Wertfrei &
Wertneutral**

**Regt zu
Perspektivenwechseln
an**

Zuhörer

**Hilfe zur
Selbsthilfe**

Was bringt mir das als Coach?

Respekt

Ausstrahlung

Fokus

Resilienz

Neutralität

**Achtsame
Gespräche**

Mut

**Ruhe &
Gelassenheit**

Offenheit

**Selbst -
Bewusstsein**

Commitment

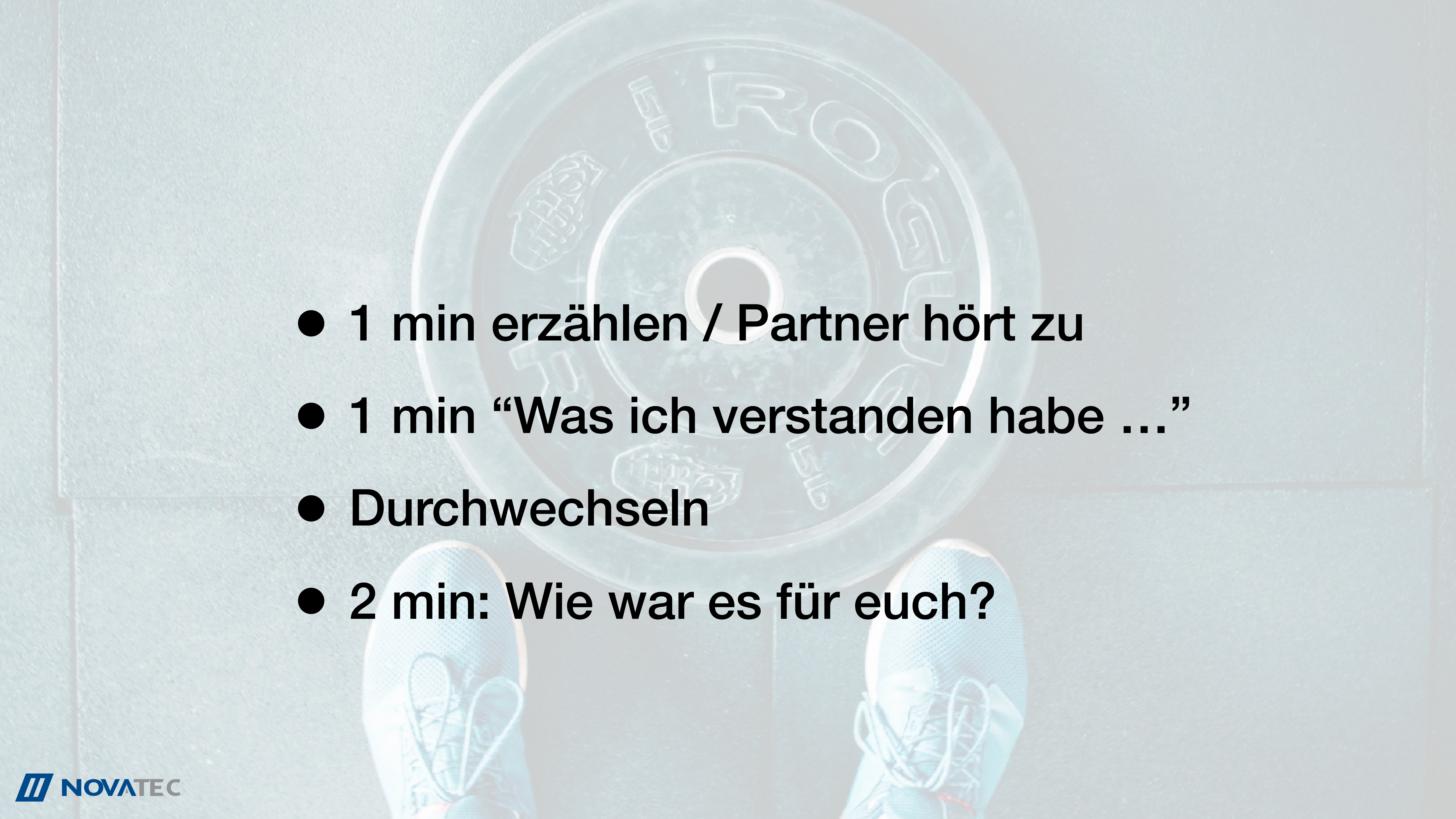
**Emotionale
Intelligenz**

Energizer

- Für einen selbst
- Für ein Team



Achtung, Achtsamkeit!

- 
- **1 min erzählen / Partner hört zu**
 - **1 min “Was ich verstanden habe ...”**
 - **Durchwechselln**
 - **2 min: Wie war es für euch?**



Was denkst oder fühlst du gerade?

Was hat dich im Vortrag überrascht?

Was auch immer dein Thema für die nächsten 2 Minuten sein soll!

A person in a wetsuit carrying a surfboard walks along a beach at sunset. The sky is filled with dramatic, colorful clouds in shades of orange, yellow, and purple. The ocean waves are visible in the distance, and the wet sand reflects the light from the sky.

**Miracles happen everyday, change
your perception of what a miracle is
and you'll see them all around you.**

Jon Bon Jovi

Im Alltag

Dran bleiben!

- Buddy
- Weniger vornehmen
- MVP

Hilfsmittel nutzen

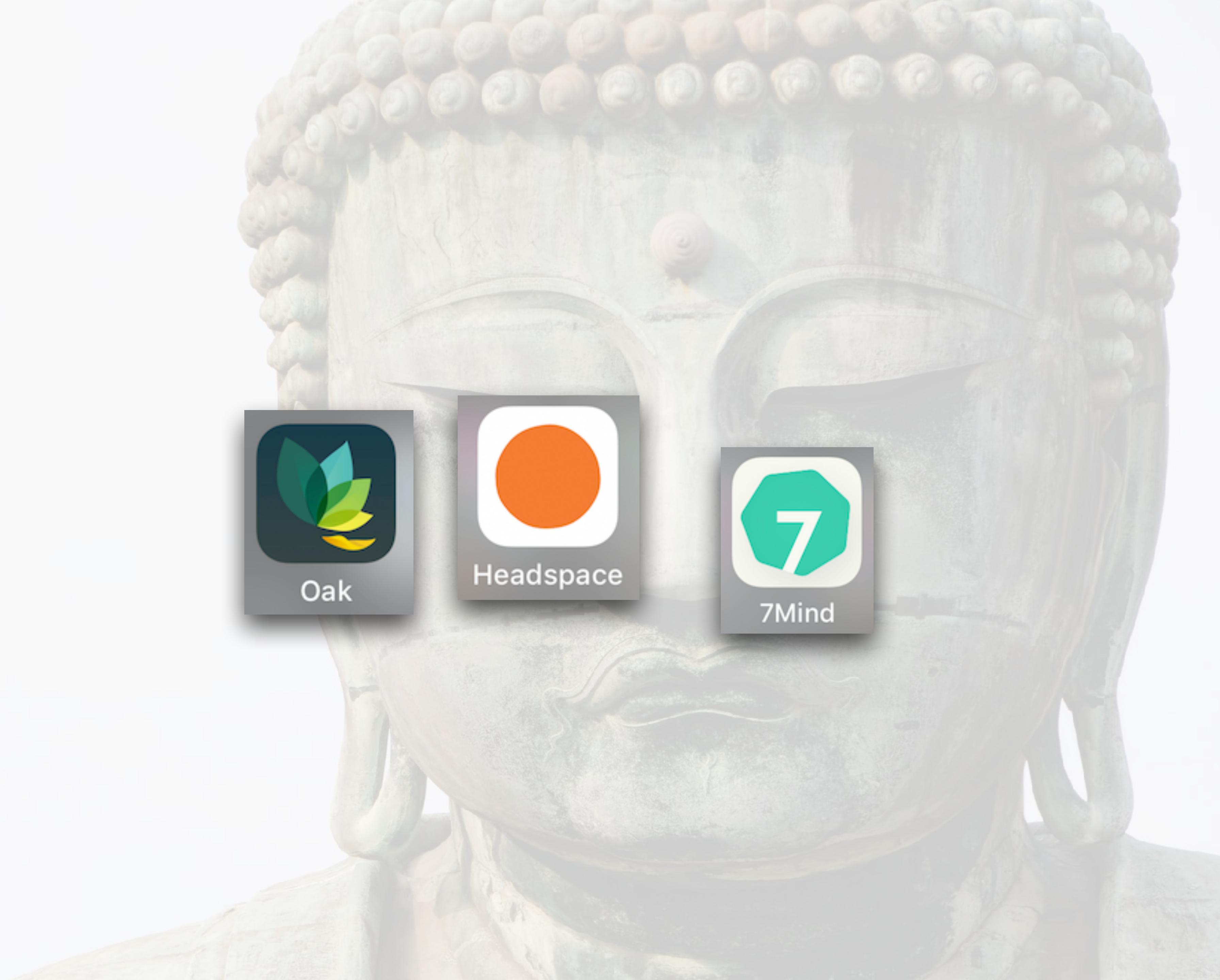
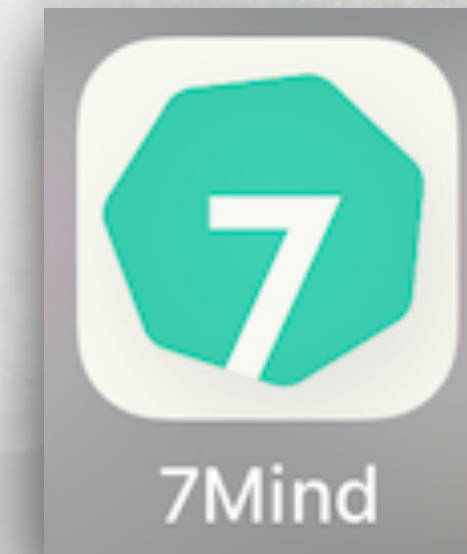
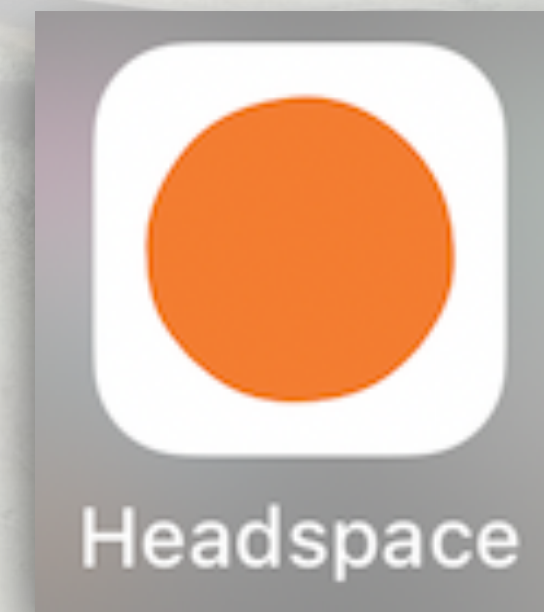
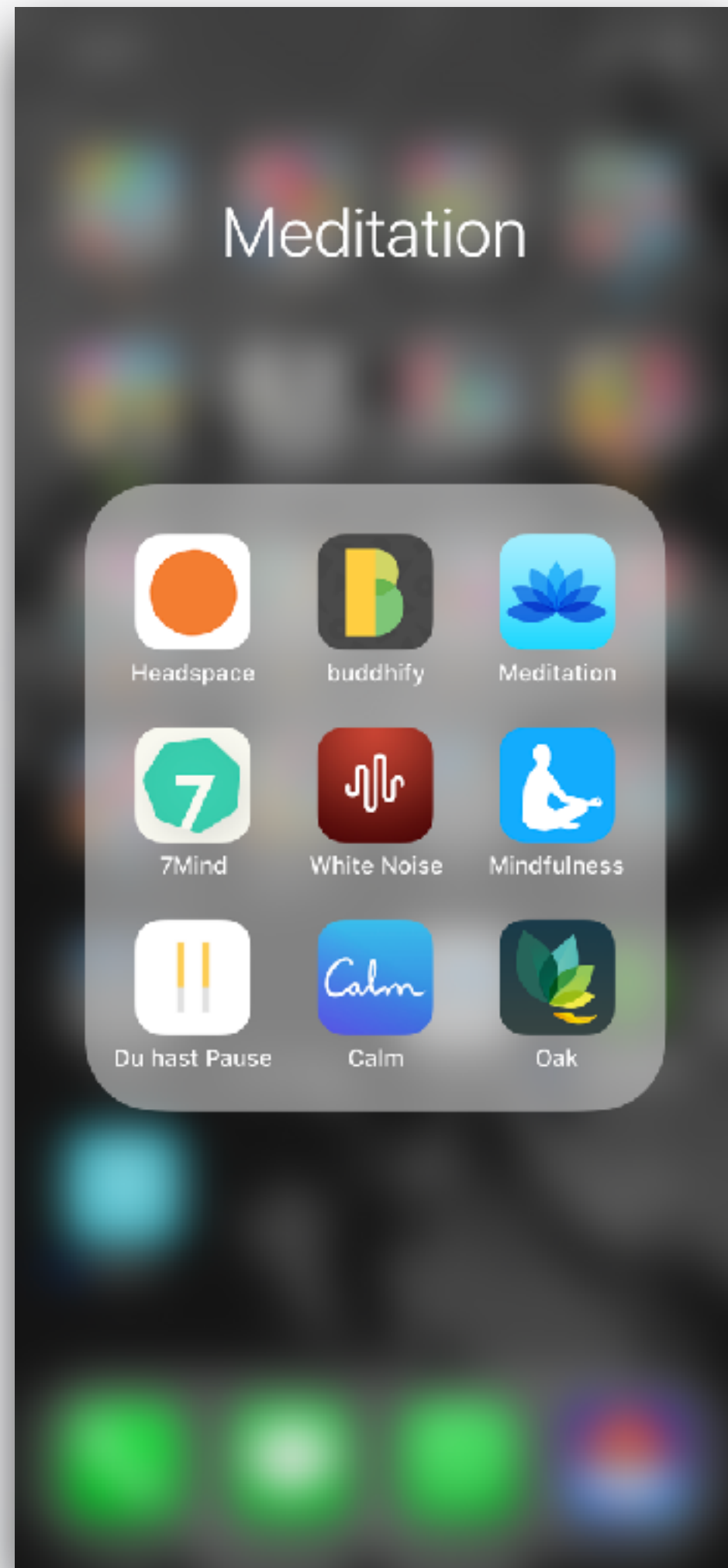
Routine

**Es gibt mehr
Gelegenheiten als
ihr denkt!**

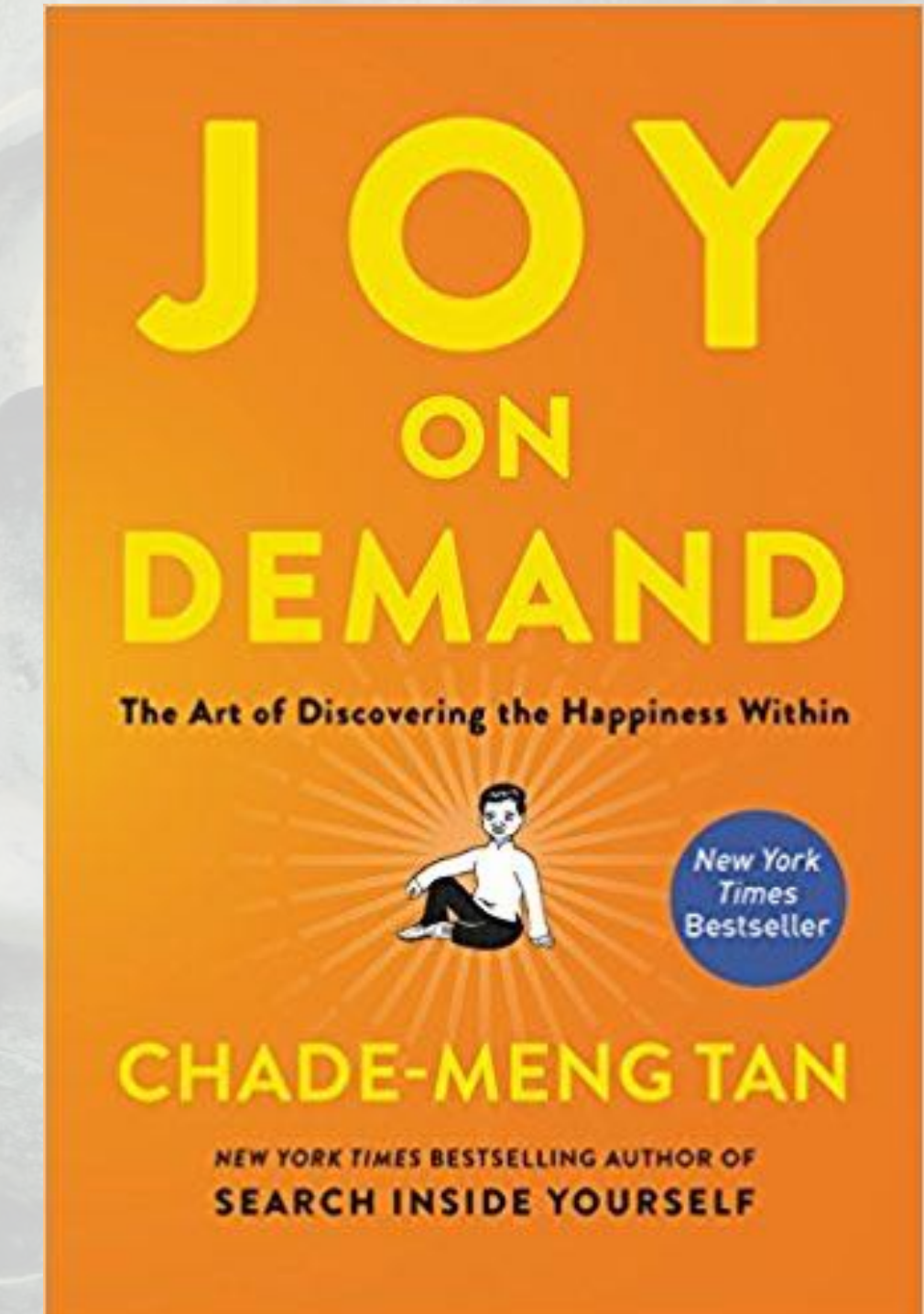
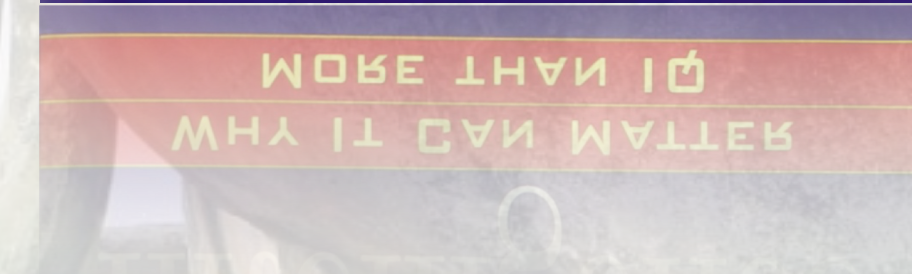
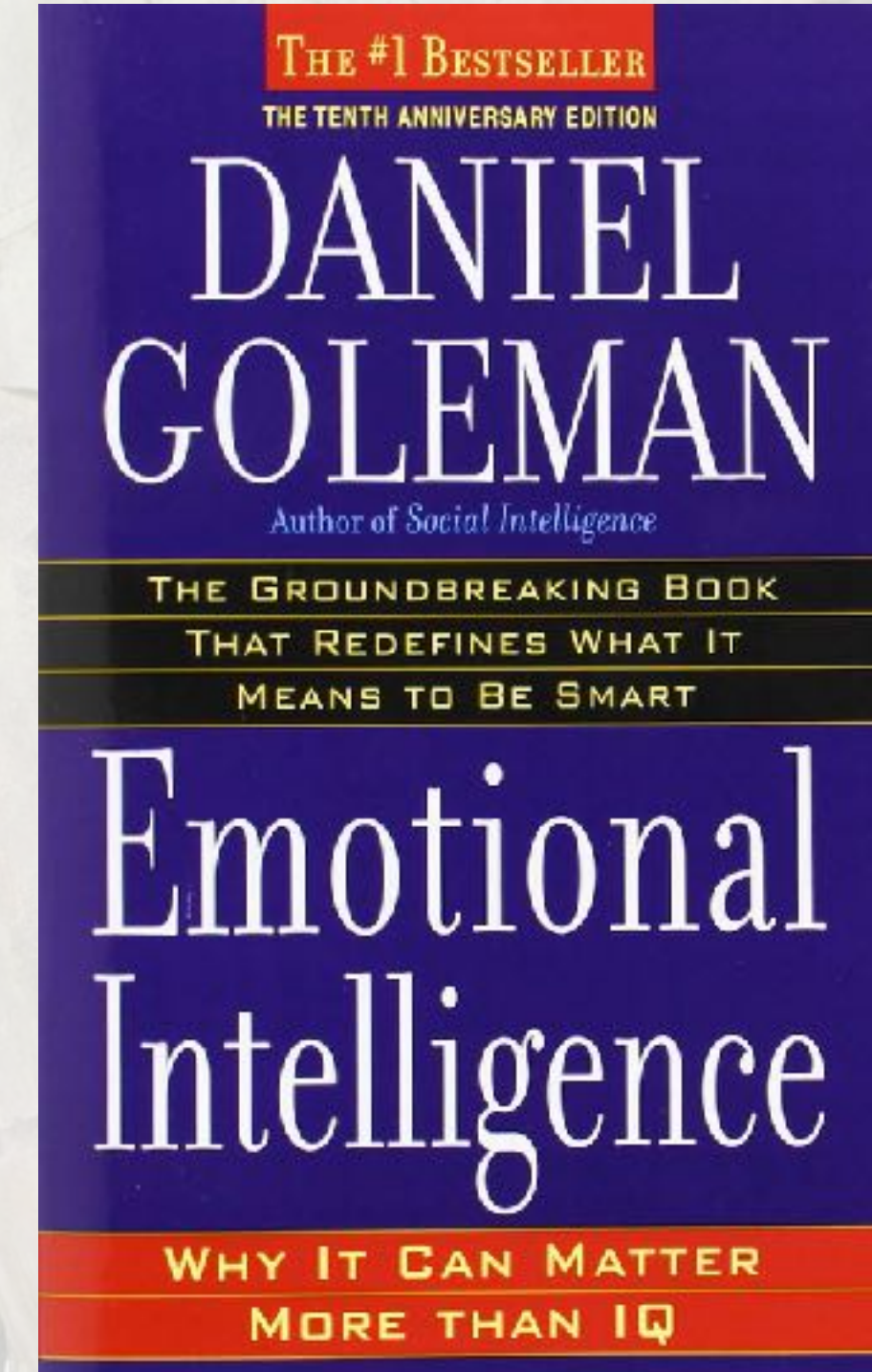
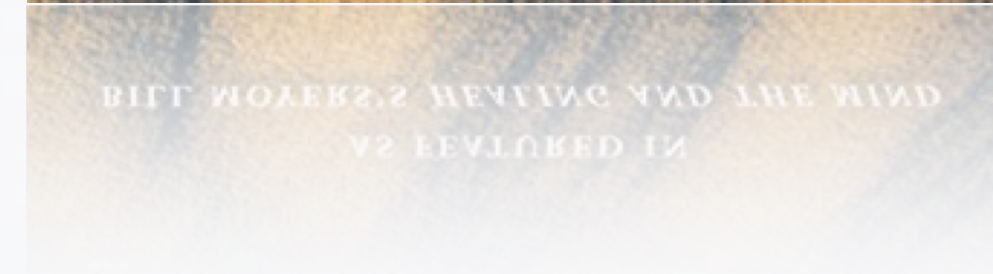
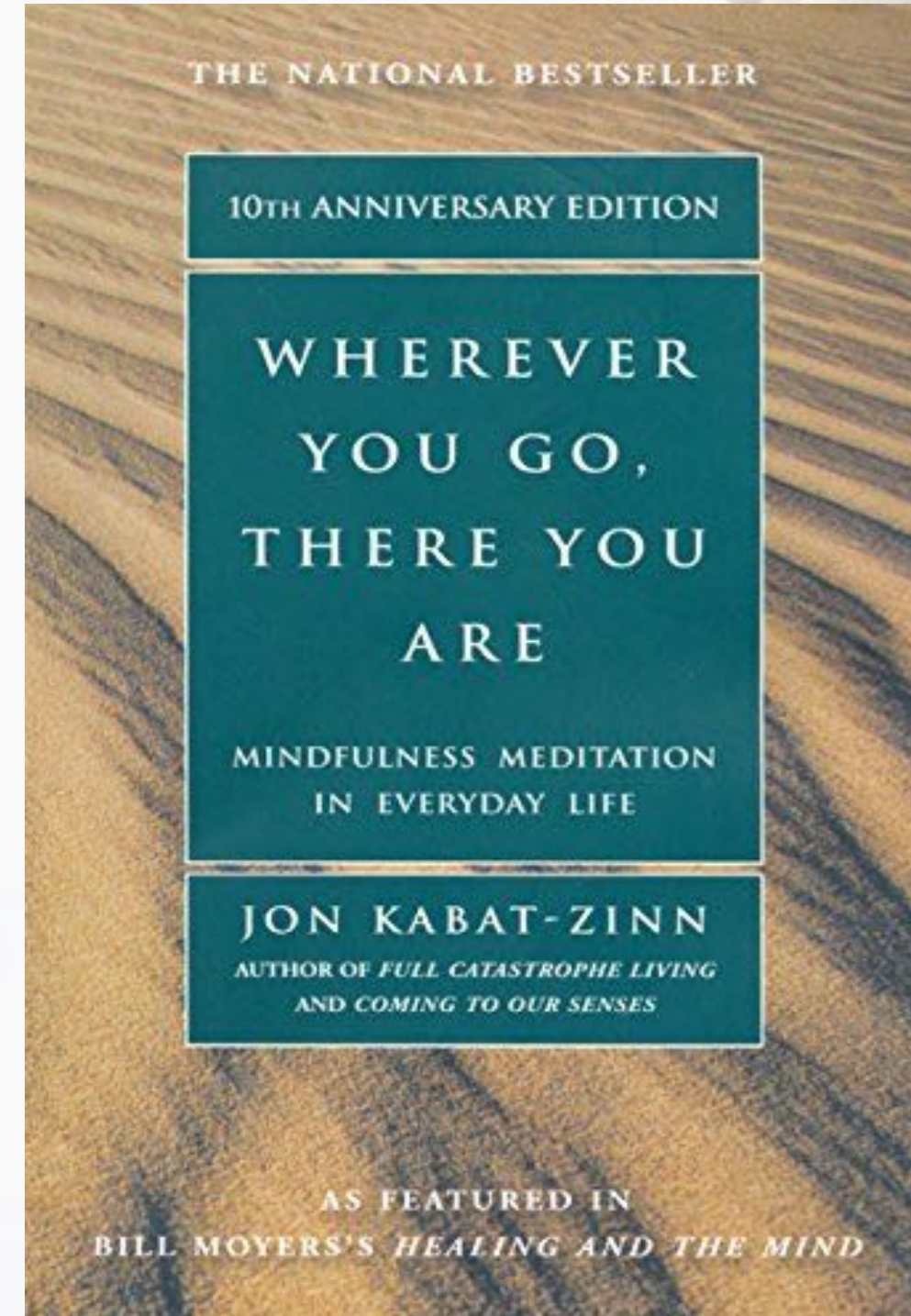
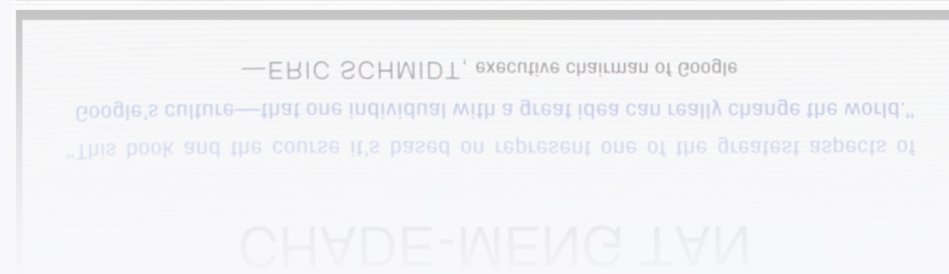
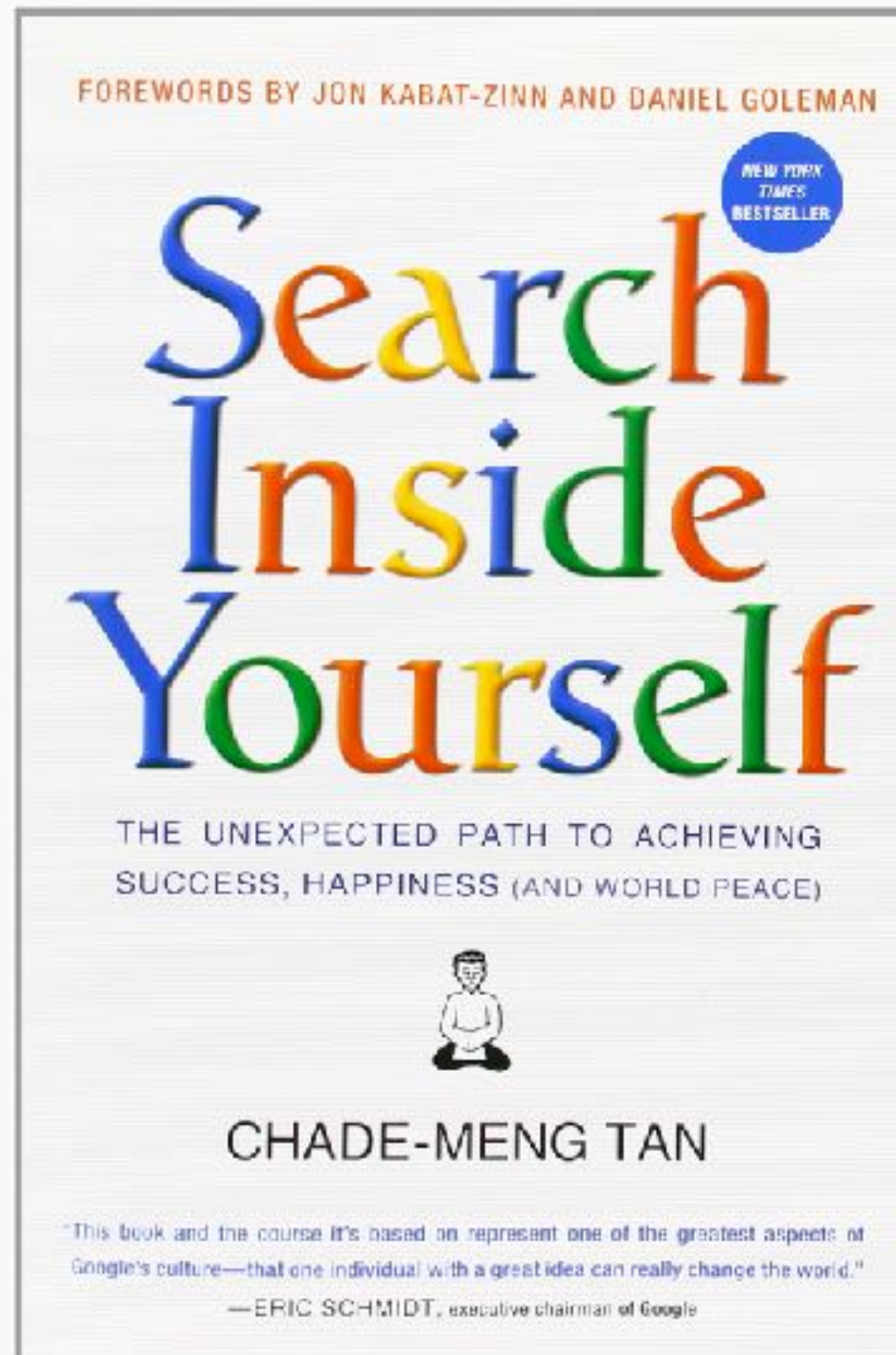
**Je weniger Zeit
man hat, desto
wichtiger!**

**Kleinigkeiten
unter 1 min**

Apps



Bücher



Takeaways



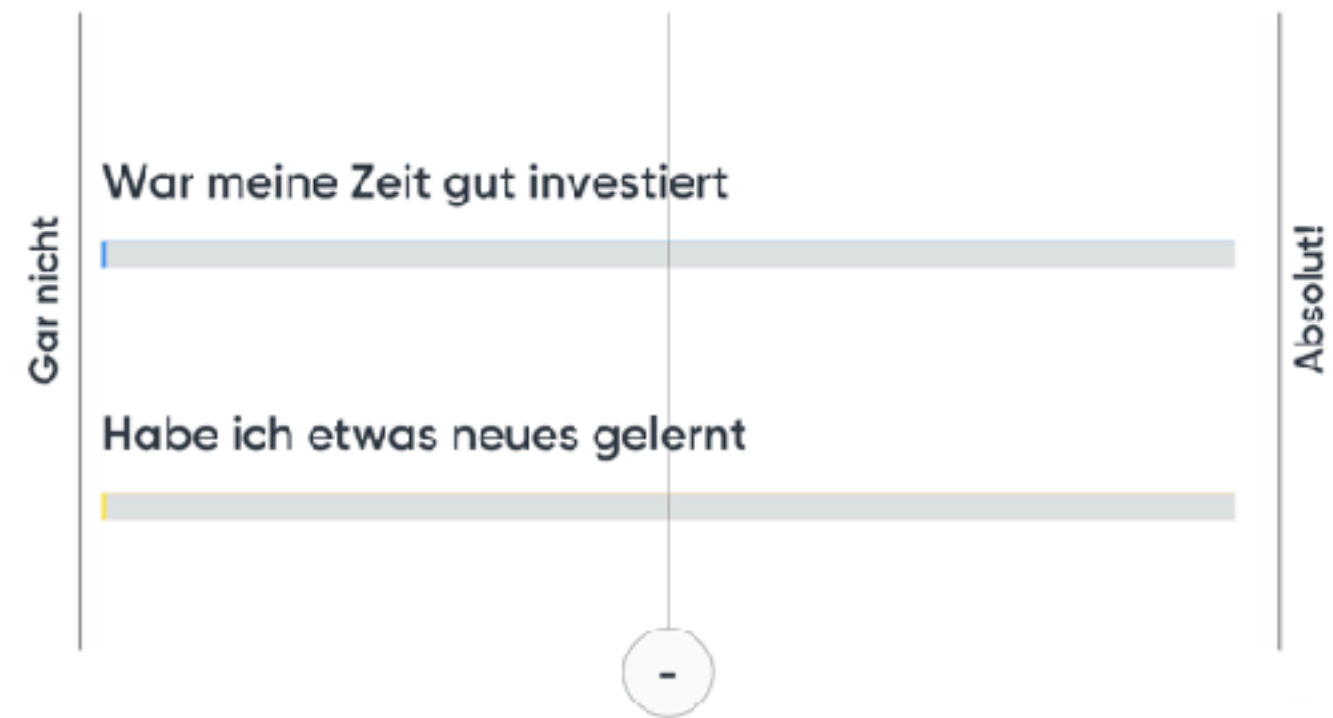
**Achtsamkeitstraining
durch Meditation
stärkt emotionale
Intelligenz**

**Unser Gehirn ist
ein Muskel, wir
können ihn
trainieren!**

**EI hilft im
beruflichen
Alltag als Coach
und
Führungskraft**

**Fangt klein an
und bleibt dran!**

In diesem Vortrag ...



www.menti.com

96 43 18

Q&A



scrumday2018