

# Gschpürschmi für Nerds

---

Software-Entwickler:innen geniessen auf dem Schweizer Arbeitsmarkt eine äusserst hohe Nachfrage (Schweizerische Eidgenossenschaft, 2022). Die immer weiter fortschreitende Digitalisierung, die Vielzahl an Projekten und die gleichzeitig noch zu geringe Anzahl von Fachkräften mit den erforderlichen Kompetenzen führen dazu, dass Software-Entwickler:innen oft in einem Zustand der Überlastung arbeiten (LHH, 2023), (Swiss IT Magazine, 2020). Diese Überbeanspruchung hat negative Auswirkungen auf die mentale Gesundheit der Entwickler:innen, und es kommt nicht selten zu ernstesten Erkrankungen wie beispielsweise Burnouts (Tulili et al., 2023, S. 1). Der daraus resultierende Arbeitsausfall verstärkt den Druck auf die verbleibenden Software-Entwickler:innen, wodurch ein sich selbst verstärkender Zyklus aus übermässigem Stress und zunehmendem Arbeitsdruck entsteht (IT-Jobs in der Schweiz, 2023).

Das Ziel der vorliegenden Bachelorarbeit ist es herauszufinden, was konkret für Software-Entwickler:innen in Scrum Teams angepasst werden kann, wodurch sie mehr Achtsamkeit in ihren Arbeitsalltag integrieren können. Dafür wurde die Forschungsfrage «Welche Massnahmen können agile Software Engineering Teamleaders (Scrum Masters) ergreifen, um achtsame Arbeitsprinzipien erfolgreich auf ihr Team anzuwenden?» genauer untersucht. Ebenso wurde untersucht, was es beim Team sowie auch bei den Scrum Masters für Widerstände der Achtsamkeitsanwendung gibt, und ob es unterschiedliche Handlungsempfehlungen je nach Reifegrad der angewendeten Scrum-Methode gibt.

Um diese Forschungsfragen zu beantworten, wurden Interviews mit Scrum Masters sowie Software-Entwickler:innen in Scrum Teams durchgeführt. Die Ergebnisse aus den Interviews zeigen auf, dass es grosse Unterschiede zwischen Teams gibt. Einige Personen führen bereits bewusst Rituale zur Achtsamkeit durch, während andere Personen jegliche Ansätze ablehnen. Die Interviews deckten auch verschiedene Gründe für diese Ablehnung auf, wie ein mangelndes Verständnis für Achtsamkeitspraktiken oder zeitliche Einschränkungen. Um diese Schere zu schliessen, wurde das Methoden-Poster «Jukebox» erstellt. Aus diesem Poster können Scrum Masters Inspiration für neue Möglichkeiten ziehen, wie sie mehr Achtsamkeit in den Arbeitsalltag ihrer Teams integrieren können. Es ist empfehlenswert, jede Methode für einen begrenzten Zeitraum (beispielsweise während eines Sprints) auszuprobieren und Veränderungen im Team zu beobachten. Kommt eine Methode gut an, kann sie langfristig in die Teamkultur integriert werden. Durch diese schrittweise Einführung können Teams experimentieren und herausfinden, welche Praktiken am besten zu ihrer spezifischen Arbeitsweise und Kultur passen.

**Jukebox-Poster:****You are my sunshine**

Einen Sprint lang versuchen täglich einem Team- oder Arbeitskollegen ein Kompliment zu geben. Das Kompliment kann, muss aber nicht, in einem Geschäftskontext sein. Komplimente wie «Deine Jacke steht dir super» funktionieren also genauso gut wie «Du hast das heute echt stark mit dem Kunden gelöst»

**Route 55**

Einen Sprint lang werden alle 60-minütige Meetings auf 55 Minuten gekürzt, um eine kurze Atempause zu ermöglichen und die Konzentration zu steigern. Diese Anpassung verbessert die Effizienz und ermöglicht es den Teilnehmenden, mit erhöhter Aufmerksamkeit teilzunehmen. Auch für 30-minütige Meetings ist diese Anpassung möglich.

**Reboot it like it's hot**

Einen Sprint lang aktiv darauf achten, teilweise in «Technik-Sprache» zu sprechen. Dem Team aufzeigen, dass auch sie als Person mal ein Update/Reboot benötigen, und nicht nur Software und Servers Beachtung beanspruchen dürfen. Zudem jeden Feierabend den Arbeitslaptop runterfahren und versorgen.

**Walk of life**

Alle 1:1 Gespräche in einen Telefonspaziergang umwandeln. Das bedeutet, beide Personen gehen während des Gesprächs an der frischen Luft spazieren.

**Gschpürschmi?**

Dieses Poster ist eine Jukebox voller kreativer Ideen, die dir als Scrum Master helfen können, das Arbeitsumfeld deines Teams zu transformieren. Entdecke eine Vielzahl von Methoden, um das Team zu inspirieren und zu motivieren. Versuche doch jede Methode mal für einen Sprint oder sogar während eines ganzen Pls aus!

**Let it be**

Einen Sprint lang dürfen alle das Meeting sofort und ohne Wort verlassen, sobald sie es nicht mehr als für sich relevant betrachten.

**How do you do?**

Bei allen Retros (oder falls das Team sich noch nicht komplett wohl damit fühlt: bei 1:1 Gesprächen) zum Start Check-ins durchführen.

Check-ins können verschiedene Formen annehmen, beispielsweise das Abtauchen in eine Fantasiewelt, eine Stärkendusche oder ein kurzes Speed-Dating, in dem sich alle kurz ein ernst gemeintes Kompliment geben. Mögliche Fragen:

- Wenn du ein Fabelwesen sein könntest, welches würdest du sein?
  - Was ist eine deiner Superkräfte?
- Was für eine Sorte Glacé würdest du gerne mal probieren können?
  - Welches ist dein Lieblingsbuch und warum?
- Wenn du dir einen anderen Vornamen aussuchen könntest, welchen würdest du wählen?

Die Fragen kannst du dir selbst überlegen, oder auch ganz einfach mit einem Online-Generator erstellen lassen.