



ARS VIVENDI  
NATURHEILKUNDE & COACHING

agilist.

Erfahrungsbericht eines agilen Selbstversuches  
„From zero to hero“

## «Personal Agility»

ein wesentlicher Erfolgsfaktor in turbulenten Zeiten

14.10.2021, 08.30 Uhr

Sabine Neuenschwander  
@Agile Breakfast Basel

## Absicht

- Personal Agility anhand eines realen Fallbeispiels präsentieren
- Aha Erlebnisse & Erfahrungswerte zum Thema „persönliche Transformation Zielerreichung“
- Gedankenanstöße zur Selbstreflexion
- Input zur Arbeit mit Teams & Coachingkunden
- Input zur Arbeit mit sich selbst

# Über mich

---

- Sabine Neuenschwander
- Coach & Alternativmedizinerin
  
- About me:
  - <https://www.linkedin.com/in/neusab/>
  - [www.ars-vi-vendi.ch](http://www.ars-vi-vendi.ch)



**Wie es bei mir war**

# Leben 1.0 “zero” = 2018

- Frustriert und unzufrieden
- Burnout nahe
- Anzeichen von Depressionen
- 90% meiner Lebenszeit mit dem Job beschäftigt
- Vom HR schriftlich als “Problem” bezeichnet
- 80kg schwer, kurzatmig
- Öfters Mal ein Glas zu viel
- Keine Visionen und Lebensziele
- Familiäre Probleme
- Kurz vor Freistellung





## Das agile Vorhaben “Re-Design of life”

- **Mein** Leben ist **mein** Produkt
- Ich bin der **Product Owner**
- **Freunde** sind **Scrum Master**
- Meine neuen **Lebensziele** und **Wünsche** sind Features
- **Meeting** with **myself, daily**
- Sonntag Abend **Selbstreflexion**
- **Ziele:** Wochen- und Quartalsziele

# Ein konkretes Beispiel

Vision = Was, wer will ich sein: Meine Essenz

Features = Body & Soul, Finanzen, Beziehungen, Hobby,

Sprint = 2 Wochen

Zeremonien Tag= Sonntagabend

Scrum masters = Freunde, Kollegen,

Daily = Meeting mit mir selber

OKR = Persönliche Ziele

User stories = Tasks

# Life 2.0 “hero” = 2020

- Selbständig mit 3 Angestellten
- Neue Sphären in den Bergen erklommen
- Über 10kg verloren
- Ich genieße ein funktionierendes Familiensystem
- Freude an der Selbständigkeit
- Vielen Menschen unterstützt, ihren Platz zu finden



# AHA Erlebnisse

- “Tun Sie es wie ich sage, nicht wie ich es selber mache” – Ja ich trinke Wein und predige Wasser
- Ständiges Lernen kann ganz schön ermüdend sein
- HELP! Es geht mir zu schnell
- Transparenz ist super, solange es nicht um die eigene Person geht
- Meine persönliche Fitness ist matchentscheidend für alles andere
- Die Kette ist nur so stark wie das schwächste Glied.
- Stärk Dich selber!



# Life 3.0

- Ich bin ein zufriedener, gesunder, glücklicher, stabiler Mensch
- Ich arbeite in meinem Wunschpensum
- Ich begleite viele Menschen auf ihrem Weg
- Ich bin finanziell unabhängig
- Ich habe mich selber gefunden



# Warum Personal Agility

agilist.



Alles dreht sich um  
das Thema Agile:

- Unsere Kunden
- Unsere Teams
- Unsere Projekte
- Ausbildungen
- LinkedIn, Meetups

Und auch dieser Talk!

Wo bin „ich“ in diesem Thema?



› ICH‹ BIN AUCH  
WICHTIG



ARS VIVENDI  
NATURHEILKUNDE & COACHING

agilist.

Danke für Deine Zeit – vergiss Dich nicht!