

• PM-Summit 2025

Agilität und Resilienz

Im Moment navigieren und Veränderung gestalten

Dr. Andreas Volland und
Kerstin Hoffmann

Premium Sponsor

 OnePlan

Basic Sponsoren

 capture

 KAYENTA
Projektmanagement -
aber konsequenter

 TPG
THE PROJECT GROUP

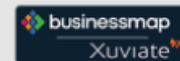
 ALTUS

 SOLVIN

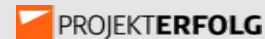
 next
level consulting

 easyredmine

Aussteller

 businessmap
Xuviate

 xenium

 PROJEKTERFOLG

 ruhr.pm

 PLANTA

 Planisware

 LeBihan

Medienpartner

 projektmagazin

 it-daily.net

 Mentimeter

 PROJECT
MANAGEMENT
GLOBAL
The Place for People in Projects

Partner

 Project
Management
Institute.

Agenda

01

Projektmanagement und Improtheater

02

Resilienz im Arbeitsumfeld

03

Die sieben Säulen der Resilienz

04

Reflexion in der Gruppe

05

Navigator durchs Ungewisse

Projektmanagement

Erfolgreiches Projektmanagement

- Eingespielte Teams
- Ziele effizient erreichen
- Auf technische Herausforderungen sowie Veränderungen schnellstmöglich reagieren
- In verändernden Umfeldern einer VUCA-World agieren

Improtheater

Erfolgreiches Impro-Theaterspiel

- Achtsamkeit im Ensemble
- Beat und Flow im Spiel für ein begeistertes Publikum
- Immer auf Zuschauenden-Vorgaben / Ereignisse / neue Ideen / die Mitspielenden sofort eingehen und Impulse annehmen, um die Story voranzutreiben

Projektmanagement

Prozesse + Frameworks

- PMBBOK, SCRUM, SAFe, u.w.

Haltung + Kultur

- Adaptiv und Agil
- Embrace Change / Veränderung willkommen heißen
- Individuelles Verhalten und Verhalten in der Gruppe

Softskills

- Kommunikation
 - Agiler Mindset
 - Gelebte Fehlerkultur
 - Fähigkeit zum Perspektivwechsel: „out-of-the-box“-Denken
- 

Improtheater

Prozessorientierung

- Wissen um Formate, Rahmen, Wirkung und Techniken
- Keine festen Rollen, Texte, Regievorgaben

Haltung + Kultur

- Veränderung ist Kernelement des Impro-Theaters
- Annehmen, Aufmerksam sein
- Fehler begrüßen und feiern, mutig sein und ausprobieren

Softskills

- Kommunikation und Präsenz
 - Inneres Blockieren erkennen und wirksam transformieren
 - Statischen Perfektionismus durch Kreativität ersetzen
 - Fähigkeit zum Perspektivwechsel, Ideen wachsen lassen
- 

Impro-Mindset und Change

- Bei Transformationsprozessen sind oft **Agilität**, **Resilienz** und **Kreativität** gefordert, um Veränderung nicht nur zu bewirken, sondern auch gestalten zu können. Hier können Methoden aus der **angewandten Improvisation** helfen, ein nützliches Mindset zu etablieren.
 - Ein Team erfährt sich beim Improvisationstheater selbst in wechselnden Rollen, spontanen Szenen und der ein oder anderen Herausforderung und kann dabei **Flexibilität** erleben und sich im **Umgang mit Veränderung** erproben.
 - Die Teammitglieder entwickeln gemeinsam Szenen aus dem Stegreif, probieren Ideen aus, verwerfen sie wieder und versuchen etwas Neues. Diese grundlegenden Impro-Prinzipien können das Teams unterstützen, Veränderungen im Unternehmen **anzunehmen** und zu **gestalten**.
-

Definition von Resilienz

- Resilienz ist die **psychische Widerstandskraft** eines Menschen
- Sie beschreibt die Fähigkeit, **Krisen, Stresssituationen und Belastungen** erfolgreich zu bewältigen und **gestärkt daraus hervorzugehen**
- Resiliente Personen schaffen es, sich in Stresssituationen **emotional stabil** zu halten und ihre **Handlungsfähigkeit** zu bewahren

Impro Übung

Impro-Prinzipien

- Yes and // Ja genau und...
-> *agiles Mindset*
 - Fail forward // Scheiter heiter
-> *gelebte Fehlerkultur, „out-of-the-box“-Denken*
 - Let your partner shine // lass deinen Spiel-Partner glänzen
-> *Team Spirit, Statusflexibilität, agile Selbststeuerung, servant Leadership*
-

Die erzählte Geschichte entsteht nur im Kopf der Zuschauenden

Beim Impro-Theater hat keiner der Spielenden zu irgendeinem Zeitpunkt eine Idee davon, wie die entstehende Geschichte weiter verlaufen oder enden wird.

Impro Übung

Reflexion - 1

- Wie ging es euch mit den Übungen?
- Woran erinnert euch das Erlebte?



*Alle zusammen im Kreis
ca. 3 min.*

... was Improvisationstheater uns über Veränderung lehrt

- Mit Akzeptanz reagieren auf Unvorhergesehenes
 - Flexibilität und Optimismus als Grundhaltung
 - Altes loslassen können und Neues entstehen lassen
 - Mut zum Risiko / Veränderungen offen gegenüberstehen
 - Auch bei Ungewissheit Entscheidungen treffen, dabei agil im Team agieren und proaktiv gestalten
 - Neue Perspektiven entstehen, wenn neue Akteure auf's Tableau kommen
 - Neue Narrative / Visionen / Bilder gemeinsam entstehen lassen
- 

Resilienz im Arbeitsumfeld: Aspekte der Kommunikation und Führung in Organisationen

Wenn Du Deine Resilienz stärkst, dann...

- reagierst Du **flexibler** auf herausfordernde Situationen
- passt Du Dich schneller an **Veränderungen** an.
- bemerkst Du Stress schneller und reagierst auf diesen mit mehr **eigenen inneren Ressourcen**.
- hast Du ein höheres Maß an **Selbststeuerungsfähigkeit**
- denkst Du mehr in **Wechselwirkungen** statt in linear-kausalen Zusammenhängen
- bist Du schneller wieder **zentriert**, wenn Du mal aus Deiner Mitte gekommen bist
- durchlebst Du die kleinen und großen Krisen des Lebens mit mehr **Akzeptanz** und **lernst** aus ihnen.

Resilienz als Prozess

Wird verstanden als das Produkt *komplexer* und *dynamischer* Interaktionen **innerhalb einer Person** sowie der **Person und ihrer Umgebung**.

Es wird zwar oft angenommen, dass es sich bei Resilienz um eine individuelle Eigenschaft handelt, doch die meisten Forschungsergebnisse zeigen, dass sie das Ergebnis der **Fähigkeit des Einzelnen** ist, mit seiner **Umgebung und den Prozessen zu interagieren...**

Historie: Resilienz als „gewöhnliche Magie“ – Resilienz ist erlernbar!

Auswirkungen von Stress auf die kindliche Entwicklung – wie Kindern aus schwierigen Verhältnissen zu glücklichen Erwachsenen werden.

Der Begriff entstanden in Langzeitstudien der Kinder- und Jugendpsychologie in den 1950er Jahren und wurde geprägt von *Jack Block* und *Jeanne Humphrey Block*
(University of California, Berkeley)

„Wir sind in einem Maß reprogrammierbar, wie es sich die Resilienzpioniere nicht einmal vorstellen konnten.“

Wir sind dynamische Systeme, wir können uns verändern.’

Ann Masten

(University of Minnesota)

Impro Übung

Reflexion - 2

- Wie ging es mir damit, in die laufende Szene reinzuspringen?
- Was hat dich zurückgehalten?
- Was hat dich bestärkt?
- Woher kam der Impuls, reinzugehen?
- Wie ging es mir in der Szene? Wie hat sie sich aus meiner Sicht entwickelt?
- Was hat mir geholfen?



*Alle zusammen im Kreis
ca. 5 min.*

Impro Übung

Um sich von schwierigen Situationen nicht unterkriegen zu lassen, braucht es **Widerstandskraft und Wiederaufbauvermögen – sprich Resilienz**

Sieben Faktoren zählen zum Kern der Resilienz. Sie zu trainieren, ist zum Aufbau innerer Stärke unerlässlich.

Die 7 Säulen der Resilienz

1. Optimismus

- Positive Grundhaltung
- Positives Selbstbild
- Realistischer Optimismus

2. Akzeptanz

- Sich in Geduld üben
- Akzeptanz des
Unveränderbaren
- Sich selbst annehmen
- Vertrauen in die eigenen
Fähigkeiten

3. Lösungsorientierung

- Raus aus der Problemsicht
- Optionen entwickeln
- Kreatives Denken
- Perspektivwechsel

Die 7 Säulen der Resilienz

4. Selbstregulierung

- Der innere Abstand
- Sich selbst steuern
- Stressbewältigung
- Humor

5. Verantwortung übernehmen

- Opferrolle verlassen
- Eigenverantwortung leben
- Proaktive Gestaltende sein

6. Netzwerkorientierung

- Beziehungsfähigkeit
- Netzwerkpflege
- Hilfe annehmen
- Verbundenheit spüren

7. Zukunftsplanung

- Zielorientierung
- Nach vorne schauen
- Pläne machen
- Visionen entwickeln

Die sieben Säulen der Resilienz

Optimismus	Akzeptanz	Lösungs-orientierung	Selbst-regulierung	Verantwortung übernehmen	Netzwerk-orientierung	Zukunfts-planung
Positive Grundhaltung	Sich in Geduld üben	Raus aus der Problemsicht	Der innere Abstand	Opferrolle verlassen	Beziehungsfähigkeit	Zielorientierung
Positives Selbstbild	Akzeptanz des Unveränderbaren	Optionen entwickeln	Sich selbst steuern	Eigenverantwortung leben	Netzwerkpflege	Nach vorne schauen
Realistischer Optimismus	Sich selbst annehmen	Kreatives Denken	Stressbewältigung	Proaktiv Gestaltende sein	Hilfe annehmen	Pläne machen
	Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten	Perspektivwechsel			Verbundenheit spüren	Visionen entwickeln

Abschluss-Reflexion

- Was hast Du an Dir beobachtet?
- Welche Aspekte der 7 Säulen der Resilienz hast Du wahrgenommen?



*Alle zusammen im Kreis
ca. 5 min.*

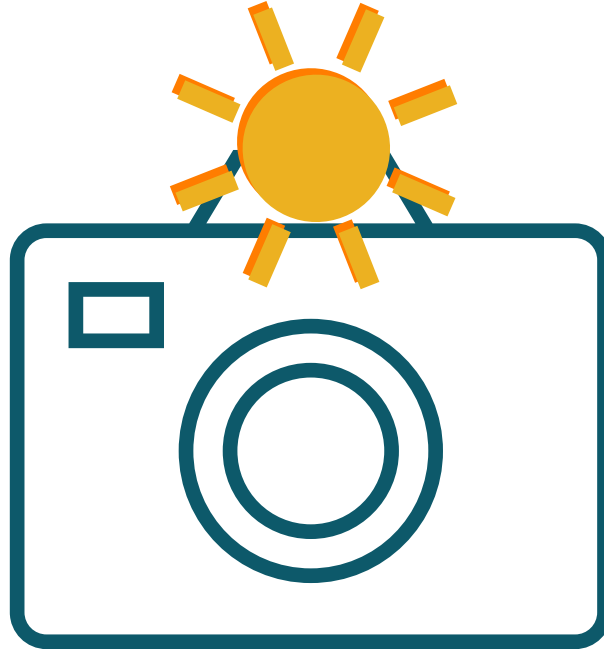
Resilienz hilft beim Navigieren durchs Ungewisse

...Improtheater auch...

Drei Aspekte sind für das Stärken und Trainieren von Resilienz von zentraler Bedeutung:

- **Akzeptanz**
 - ✓ Situation & Impulse annehmen, nicht blockieren
 - **Optimismus**
 - ✓ Fail forward / scheiter heiter, sei mutig stelle dich mit deinen Kompetenzen als Teamplayer zur Verfügung
 - **Lösungsorientierung**
 - ✓ Sei kreativ, lass dich auf neue Perspektiven ein, triff eine Entscheidung und bring die Story voran
- 

Abschluss - Blitzlicht



*Jeder einen Satz
in der Runde*

Dr. Andreas Volland



Dr. Andreas Volland ist Projektmanager beim Halbleiterhersteller Nexperia und leitet dort internationale Forschungs- und Entwicklungsprojekte. Darüber hinaus arbeitet er nebenberuflich als freier systemischer Berater für eine Unternehmensberatung im Bereich Organisations- und Personalentwicklung und ist zertifizierter Business-Trainer und Prozessbegleiter. Er unterstützt Gruppen und Teams in ihrer Entwicklung, sowie Fach- und Führungskräfte dabei Veränderung erfolgreich zu gestalten.

Gerne nutzt er in Workshops und Trainings auch Methoden aus dem angewandten Improvisationstheater und hat 2024 als Co-Founder Afterwork Impro gegründet. Aufmerksamkeit, Spontaneität, Fehlertoleranz, Kreativität und Spaß am Spiel – all das zusammen mit der positiven Grundhaltung machen in seinem Wirken den Kern von Improtheater aus.

Kerstin Hoffmann



Kerstin Hoffmann ist Teamleitung beim gemeinnützigen Sozialunternehmen Acker und dort für die Strategie und Skalierung von Prozessen im Freiwilligenmanagement verantwortlich. Ihr Hauptaugenmerk liegt dabei, neben ihren Leitungstätigkeiten, auf Aspekten der Organisations- und Teamentwicklung. Eine ihrer Aufgaben ist es, Prozesse nachhaltig zu verbessern und ihre Mitarbeitenden mit Hilfe von Kompetenzentwicklung fit für neue Rollen zu machen. Dafür greift sie in Meetings und Workshops auch gerne auf Methoden des Improvisationstheaters zurück. Als Co-Founderin hat sie 2024 Afterwork Impro gegründet, um als Trainerin Menschen einen niedrigschwelligen Zugang zum einem in Beruf und Alltag nützlichen Mindset mit den Methoden des Improvisationstheaters zu ermöglichen.

B2B- und B2C-Workshops

Mit den Methoden des Impro-Theaters gestalten wir:

- **Workshops** und **Seminare**
- unterstützen **Gruppen** und **Teams** in **Entwicklungsprozessen**
- spaßige **Team-Events** für ihr Jubiläum, Sommerfest oder ihre Weihnachtsfeier.

Neugierig geworden? Besuchen Sie gerne eine unserer **Afterwork-Veranstaltungen** zum Kennenlernen und Kontakt aufnehmen.

Afterwork Impro



Hoffmann + Volland GbR

Kerstin Hoffmann und

Dr. Andreas Volland



hallo@afterworkimpro.de



+49 1769 777 3217



afterworkimpro.de



instagram.com/afterworkimpro



linkedin.com/company/afterworkimpro

Ein starkes **WIR** Gefühl,
AUFMERKSAMKEIT in Sprache
und Kommunikation, gemeinsam
KREATIV sein in der **CO-
CREATION**, ein tolles **TEAM-**
Erlebnis.

Save the date

PM-Summit 2026

17.-18. November 2026

Düsseldorf

2026.PM-SUMMIT.DE