



# SCRUMKRAFT **GUIDE**

Die Definition von Scrumkraft zur erfolgreichen Umsetzung  
von Projektzielen und komplexen, privaten Vorhaben

SEPTEMBER 2025

# EINLEITUNG

**Scrumkraft ist dein Werkzeug, um viele Vorhaben gleichzeitig mit Klarheit, Struktur und Balance zu meistern. Scrumkraft überträgt agile Prinzipien auf das Leben und Arbeiten von Einzelpersonen, ergänzt um neue Werkzeuge für Motivation, Energie-Management und Lebensbalance.**

Es richtet sich an Selbstständige, Gründer:innen und Privatpersonen, die ihre Ziele klar strukturieren, diszipliniert umsetzen und dabei Freude, Balance und Anpassungsfähigkeit bewahren möchten. Es wurde von Julia Kuminoti als Projekt Beraterin aus der Praxis für die Praxis erstellt, um berufliche sowie private Vorhaben balanciert und erfolgreich zu meistern.

Viele Menschen scheitern nicht an zu wenigen Ideen, sondern an zu vielen – und an fehlender Klarheit, welches Ziel wirklich wichtig ist. Genau hier setzt Scrumkraft an: Es reduziert Komplexität, macht Fortschritt sichtbar und sorgt dafür, dass Motivation und Energie bewusst gesteuert werden.

Scrumkraft ist inspiriert von Scrum (Schwaber & Sutherland, Scrum Guide 2020, scrum.org) und dem Agilen Manifest (agilemanifesto.org), jedoch eine eigenständige Weiterentwicklung. Während Scrum für Teams und Produktentwicklung entwickelt wurde, überträgt Scrumkraft die Prinzipien auf individuelles Selbst- und Projektmanagement – ergänzt um neue Werkzeuge für Motivation, Energie-Management und Lebensbalance.

Das Ergebnis: Ein klarer, leicht anwendbarer Rahmen, der dir hilft, deine Vorhaben mit Fokus, Leichtigkeit und nachhaltiger Energie umzusetzen.

## Ziel des Scrumkraft Frameworks

Scrumkraft gibt eine klare Struktur, die hilft:

- Komplexität zu reduzieren,
- Fokus zu halten,
- Fortschritte sichtbar zu machen,
- regelmäßig Erfolge zu feiern,
- Motivation und Energie bewusst zu steuern.

Es ist universell einsetzbar, unabhängig von Beruf, Projektgröße oder Lebensphase.

## Zielgruppe

Selbstständige	• Projekte strukturieren, Marketing planen, Weiterbildung organisieren
Gründer:innen	• MVP entwickeln, Businessgespräche vorbereiten, Teamaufbau
Privatpersonen	• Studium, Fitnessziele, Familienprojekte koordinieren
Coaches & Trainer:innen	• zur Selbstorganisation und als Tool im Coaching

Scrumkraft ist mehr als ein Framework, es ist eine Einladung, deine Vorhaben mit Klarheit, Leichtigkeit und nachhaltiger Energie anzugehen.

## Übersicht der Inhalte:

• <b>1. Scrumkraft Theorie</b>	
◦ 1.1 Scrumkraft Werte	S. 3
◦ 1.2 Die drei Grundpfeiler	S. 3
◦ 1.3 Kernprinzipien	S. 3
◦ 1.4 Scrumkraft Theorie Pyramide	S. 4
◦ 1.5 Zusammenfassung der Scrumkraft Theorie	S. 4
• <b>2. Rollen</b>	
◦ 2.1 Rollenübersicht	S. 5
◦ 2.2 Visionär (der/die Richtungsgeber:in)	S. 6
◦ 2.3 Prozesshüter (der/die Strukturgeber:in)	S. 6
◦ 2.4 Macher (der/die Umsetzer:in)	S. 6
◦ 2.5 Energie-Manager (der/die Selbstfürsorge-Verantwortliche)	S. 7
◦ 2.6 Rollenbesonderheiten für Einzelpersonen	S. 7
• <b>3. Events</b>	
◦ 3.1 Event Übersicht	S. 7
◦ 3.2 Grafische Veranschaulichung der Scrumkraft Event Übersicht in Sprints	S. 8
◦ 3.3 Vision & Backlog Setup (monatlich)	S. 8
◦ 3.4 Sprint Planning	S. 9
◦ 3.5 Daily Check-In	S. 9
◦ 3.6 Review	S. 9
◦ 3.7 Retrospektive	S. 9
• <b>4. Artefakte</b>	
◦ 4.1 Ziele-Backlog	S. 10
◦ 4.2 Sprint-Backlog	S. 10
◦ 4.3 Definition of Done (DoD)	S. 10
◦ 4.4 Vision Canvas (neu)	S. 11
◦ 4.5 Kapazitätenplanung (neu)	S. 11
◦ 4.5 Celebration Log (neu)	S. 11
• <b>5. Nachtrag</b>	
◦ 5.1 Endnote	S. 12
◦ 5.2 Dank & Ursprung	S. 12
◦ 5.3 Hinweis zur Nutzung	S. 12
◦ 5.4 Quellen	S. 12

# 1. SCRUMKRAFT THEORIE

Scrumkraft stützt sich – wie Scrum – auf eine klare Theorie, die Fortschritt, Anpassungsfähigkeit und Balance ermöglicht. Sie besteht aus den klassischen Scrum Werten, drei Grundpfeilern und sieben Prinzipien:

## 1.1 Scrumkraft-Werte

Die Scrumkraft-Werte bilden das Fundament. Sie dienen als innerer Kompass für Entscheidungen und helfen, auch bei vielen gleichzeitigen Vorhaben den Fokus zu halten.

1. **Selbstvertrauen** • Ich bin ehrlich zu mir selbst und traue mir meine Ziele zu
2. **Verbindlichkeit** • Ich stehe hinter meinen gewählten Zielen und Aufgaben
3. **Fokus** • Ich fokussiere mich auf meine Sprint Ziele
4. **Flexibilität** • Ich bin anpassungsfähig, wenn meine Ziele es brauchen
5. **Mut** • Ich habe den Mut, Neues auszuprobieren und Altes loszulassen

## 1.2 Die drei Grundpfeiler

Die Theorie von Scrumkraft stützt sich auf die Selben drei Grundpfeiler wie Scrum, die Klarheit schaffen, Fortschritt sichern und kontinuierliche Anpassung ermöglichen:

1. **Transparenz** • Alles Wichtige wird sichtbar gemacht – z. B. über Ziele-Backlog, Sprint-Board oder ein Celebration Log. Das schafft Klarheit und verhindert Überforderung.
2. **Überprüfen (Inspect)** • In regelmäßigen Abständen werden Ergebnisse, Prozesse und Energielevel innerhalb der Sprint-Events geprüft.
3. **Anpassen (Adapt)** • Auf Grundlage deiner Beobachtungen passt du Ziele, Vorgehen oder Energieeinsatz an. So steuerst du rechtzeitig nach, vermeidest Überlastung und bleibst flexibel.  
→ *Leitsatz: Klar sehen, ehrlich prüfen, mutig anpassen*

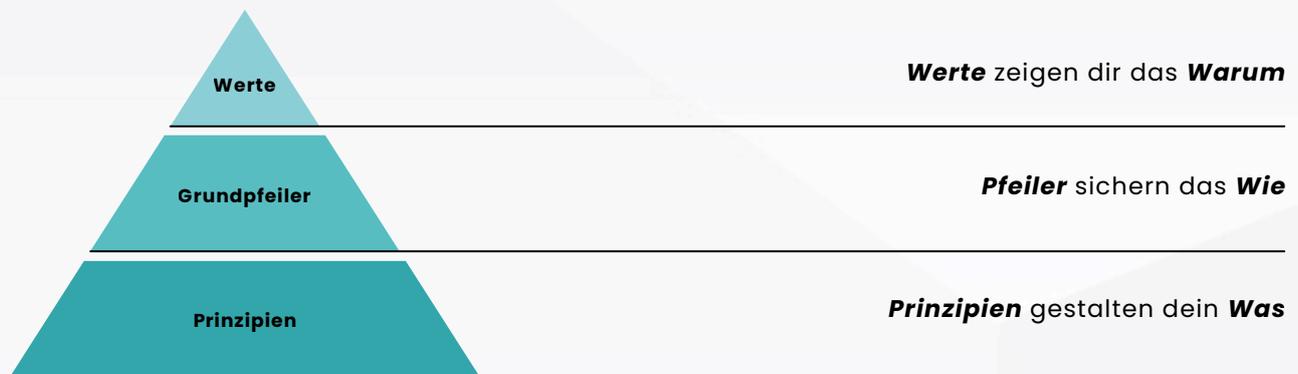
## 1.3 Kernprinzipien

Die Scrumkraft Kernprinzipien basieren auf den fünf klassischen Scrum-Prinzipien und wurden durch zwei zusätzliche Leitgedanken ergänzt:

1. **Iteratives Arbeiten** • Vorhaben werden in klar abgegrenzten Zeiträumen („Sprints“) von 7 oder 14 Tagen umgesetzt
2. **Fokus und Priorisierung** • Vorzugsweise wenige, dafür wichtige Sprint-Ziele. Maximal zwei große Ziele pro Sprint verteilt in kleinere Aufgaben
3. **Transparenz** • Fortschritt ist jederzeit sichtbar, z. B. durch ein Sprint-Board
4. **Reflexion & Anpassung:** • Erkenntnisse aus Retrospektiven bringen Verbesserungspotenzial für folgende Sprints
5. **Selbstorganisation** • Verantwortung wird von jeder Scrumkraft Rolle übernommen
6. **Balance** • Gesamte Kapazität wird pro Sprint pro Vorhaben auf verschiedene Lebensbereiche verteilt, um Überlastung zu vermeiden
7. **Leichtigkeit** • Neben Pflichtzielen dürfen auch „Nice-to-haves“ Platz finden – kleine Dinge, die Freude bringen und Motivation stärken

## 1.4 Scrumkraft Theorie Pyramiede

Vereinfacht lässt sich das Fundament des Scrumkraft Frameworks in der Theorie Pyramide darstellen:



## 1.5 Zusammenfassung der Scrumkraft Theorie

### **Die Werte sind das Fundament:**

Sie geben dir Halt und bestimmen, wie du Entscheidungen triffst – ehrlich, fokussiert, mutig und respektvoll mit dir selbst. Ohne Werte fehlt die Richtung.

### **Die Grundpfeiler sind die tragenden Säulen:**

Sie sorgen dafür, dass das Haus stabil bleibt: Transparenz macht Fortschritt sichtbar, Inspect bringt regelmäßige Erkenntnisse, Adapt ermöglicht Anpassung. Ohne Pfeiler bricht das Haus zusammen.

### **Die Prinzipien sind die Räume:**

Hier lebst und handelst du. Sie übersetzen Haltung und Struktur in deinen Alltag: Schritt für Schritt arbeiten, Fokus halten, regelmäßig reflektieren, selbstorganisiert handeln – ergänzt um Balance und Leichtigkeit, damit du dich nicht verlierst, sondern Energie und Freude bewahrst.



*Sich die Scrumkraft-Theorie mit ihren Werten, Grundpfeilern und Prinzipien immer wieder bewusst zu machen, ist weit mehr als ein formaler Schritt: Es ist der Schlüssel, damit das Framework in der Praxis seine volle Wirkung entfalten kann. Wer diese drei Ebenen verinnerlicht, verknüpft Haltung, Struktur und Handeln zu einem stimmigen Ganzen. Erst dadurch entsteht der eigentliche Mehrwert von Scrumkraft – nicht nur Projekte effizienter umzusetzen, sondern gleichzeitig Klarheit, Balance und Leichtigkeit in den eigenen Alltag zu bringen. Genau in diesem Zusammenspiel liegt der Aha-Moment: Es geht nicht allein um Produktivität, sondern um ein Arbeits- und Lebenssystem, das wirklich trägt.*

## 2. Rollen

Das Scrumkraft Framework kennt vier Rollen. Auch wenn du alleine arbeitest, trägst du alle Rollen in dir. Entscheidend ist, dir bewusst zu machen, in welcher Rolle du gerade handelst – und gezielt zwischen diesen Rollen zu wechseln.

### 2.1 Rollenübersicht



#### **Visionär (der/die Richtungsgeber:in)**

Der Visionär verkörpert die Rolle der Orientierung und Klarheit. Er oder sie erinnert dich daran, warum du ein Vorhaben beginnst, und stellt sicher, dass deine Energie nicht in Nebenschauplätzen verpufft. Der Visionär denkt in Zielen, Bildern und langfristigen Leitplanken – und sorgt so dafür, dass dein Handeln Sinn ergibt und mit deiner persönlichen Vision verbunden bleibt.



#### **Prozesshüter (der/die Strukturgeber:in)**

Der Prozesshüter ist der innere Wächter des Rahmens. Er sorgt dafür, dass du dich an die Struktur von Scrumkraft hältst und dich nicht im Chaos verlierst. Er mahnt dich, deinen Sprint richtig zu starten, regelmäßige Check-ins einzuhalten und Retrospektiven ernst zu nehmen. Ohne Prozesshüter droht Disziplin zu fehlen – mit ihm bleibt dein Vorgehen klar, nachvollziehbar und wirksam.



#### **Macher (der/die Umsetzer:in)**

Der Macher steht für Tatkraft und Ergebnisse. Diese Rolle bringt dich ins Handeln, sorgt dafür, dass Aufgaben nicht nur geplant, sondern wirklich erledigt werden. Der Macher denkt praktisch, packt an und liefert – er macht den Unterschied zwischen guten Ideen und echten Ergebnissen.



#### **Energie-Manager (der/die Selbstfürsorge-Verantwortliche)**

Der Energie-Manager ist dein innerer Beobachter und Hüter der Balance. Er achtet darauf, dass du nicht über deine Grenzen gehst, sondern Motivation, Kraft und Freude langfristig erhalten bleiben. Diese Rolle erkennt, wann Pausen oder Anpassungen nötig sind, und erinnert dich daran, auch kleine Erfolge zu feiern. So sorgt der Energie-Manager dafür, dass du nicht nur erfolgreich, sondern auch gesund und zufrieden bleibst.

Alle Rollen können sowohl durch verschiedene Personen, als auch lediglich durch dich selbst repräsentiert werden.



### 2.2 Visionär (der/die Richtungsgeber:in)

Gibt Richtung und Sinn. Hält die große Vision im Blick, legt Prioritäten fest und schützt dich davor, dich in Nebensächlichkeiten zu verlieren.

#### Nutzen

- Klarheit über das „Warum“ hinter deinen Zielen.
- Motivation durch ein übergeordnetes Bild
- Schutz vor Verzettelung

#### Typische Fragen

- Mache ich die richtigen Dinge?
- Passt dieses Ziel zu meiner langfristigen Vision?
- Muss ich etwas streichen, um Platz für das Wesentliche zu schaffen?

#### Beispiele

- Business: „Mein Ziel ist es, in 6 Monaten ein Online-Angebot live zu schalten.“
- Privat: „Ich möchte dreimal pro Woche Sport machen, um gesünder zu leben.“

#### Umsetzungstipps

- Nutze ein Vision Canvas, um deine Hauptziele und Motivation sichtbar festzuhalten
- Begrenze dich pro T-Tage Sprint auf max. 2 Fokusthemen
- Lies deine Vision regelmäßig

### 2.3 Prozesshüter (der/die Strukturgeber:in)

Schützt den Rahmen. Achtet auf die Einhaltung der Scrumkraft-Regeln, erinnert an Routinen und stellt sicher, dass du nicht vom Weg abweichst.

#### Nutzen

- Disziplin und Kontinuität im Prozess
- Mehr Fokus durch klare Strukturen
- Regelmäßige Reflexion statt blindem Aktionismus

#### Typische Fragen

- Halte ich mich an meinen Prozess?
- Plane und beende ich meine Sprints sauber? Wenn nein, warum nicht?
- Habe ich Raum für Reflexion geschaffen?

#### Beispiele

- Ich mache meine Retrospektive am Sonntagabend, auch wenn ich müde bin
- Ich führe mein Daily Check-in durch, auch wenn es nur 2 Minuten dauert.

#### Umsetzungstipps

- Terminiere die Sprint-Events
- Nutze ein Kanban Board und trage dort Updates ein
- Halte dich an die 2-Ziele-Regel pro Sprint, auch wenn du mehr Lust hättest

### 2.4 Macher (der/die Umsetzer:in)

Der Macher führt die eigentliche Arbeit durch, arbeitet Aufgaben ab und sorgt für Ergebnisse.

#### Nutzen

- Konkrete Fortschritte sichtbar machen
- Momentum aufbauen
- Zufriedenheit durch das „Fertig“-Gefühl

#### Typische Fragen

- Bringe ich meine Aufgaben ins Ziel?
- Was kann ich heute konkret abhaken?
- Hindert mich etwas daran, loszulegen? Wenn ja, was und warum?

#### Beispiele

- Heute nehme ich das Video für Modul 1 auf.
- Ich schreibe den Blogartikel fertig und veröffentliche ihn.

#### Umsetzungstipps

- Nutze dein Sprint-Board konsequent (To Do → In Arbeit → Fertig)
- Teile große Aufgaben in kleine, machbare Schritte
- Feiere bewusst, wenn du etwas nach „Fertig“ verschiebst

## 2.5 Energie-Manager (der/die Selbstfürsorge-Verantwortliche)

Hält die Energie im Blick. Sorgt dafür, dass Motivation, Balance und Freude erhalten bleiben.

Nutzen	Typische Fragen	Beispiele	Umsetzungstipps
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schutz vor Überlastung</li> <li>• Bessere Entscheidungen je nach Energielevel</li> <li>• Mehr Zufriedenheit durch kleine Erfolge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habe ich die Kraft, das jetzt durchzuziehen, oder brauche ich eine Pause?</li> <li>• Was gibt mir Energie, was raubt mir Energie?</li> <li>• Habe ich meine Erfolge bewusst wahrgenommen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Montag: Energie-Level 8 → komplexe Arbeit</li> <li>• Donnerstag: Energie-Level 4 → Routine-Aufgaben oder Pausen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Führe ein Celebration-Log: Schreibe am Ende jedes Sprints drei Erfolge auf</li> <li>• Kontinuierliche Verbesserung einer realistischen Kapazitäts- und Ressourcenplanung</li> </ul>

### Leitfragen zu den Rollen

<b>Visionär</b>	„Mache ich die richtigen Dinge?“
<b>Prozesshüter</b>	„Halte ich mich an meinen Prozess?“
<b>Macher</b>	„Bringe ich meine Aufgaben ins Ziel?“
<b>Energie-Manager</b>	„Habe ich die Kraft, das durchzuziehen, oder muss ich etwas anpassen?“

So wird klar: Auch als Einzelperson führst du ein ganzes Team in dir selbst. Wie du das in der Praxis am besten umsetzt, erfährst du im folgenden Kapitel „Events“

*In Teams sind die Rollen auf mehrere Personen verteilt. Als Einzelperson vereinst du alle Rollen in dir selbst. Das ist eine Herausforderung – aber auch eine große Chance: Du kannst jederzeit bewusst die Perspektive wechseln und so kluge Entscheidungen treffen.*

# 3. Events

Das Scrumkraft Framework strukturiert Arbeit und Leben durch wiederkehrende Ereignisse. Sie geben Orientierung, schaffen Klarheit und sorgen dafür, dass Vorhaben nicht im Alltag untergehen. Ein Sprint dauert 7 oder 14 Tage. Dieser Rhythmus ist kurz genug für schnelle Fortschritte und lang genug, um spürbare Ergebnisse zu erzielen.

## 3.1 Event Übersicht



### **Vision & Backlog Setup**

→ **monatlich**

Der monatliche Blick aufs große Ganze: Hier stellst du sicher, dass deine Vision klar bleibt und dein Backlog aktuell, vollständig und ausbalanciert ist.



### **Sprint Planning**

→ **alle 7 oder 14 Tage**

Der Startschuss für jeden Sprint: Du wählst deine wichtigsten Ziele, setzt klare Prioritäten und planst deine Aufgaben realistisch ein.



### **Daily Check-in**

→ **täglich**

Ein kurzer Selbstfokus: In wenigen Minuten prüfst du, worauf es heute ankommt, erkennst Hindernisse und bewertest deine Energie.



### **Review**

→ **am Ende jedes Sprints**

Das Schaufenster deiner Ergebnisse: Du machst sichtbar, was du geschafft hast, und feierst Fortschritte.

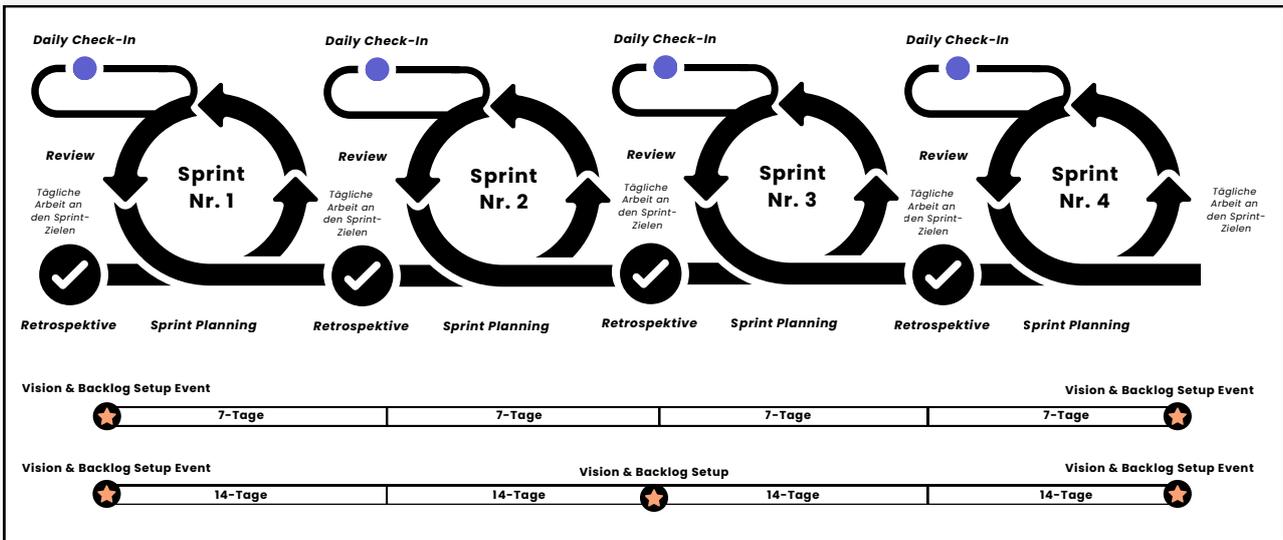


### **Retrospektive**

→ **am Ende jedes Sprints**

Der Raum für Lernen und Verbesserung: Du reflektierst, was gut lief, was Energie gekostet hat und wie du deinen nächsten Sprint noch besser gestalten kannst.

### 3.2 Grafische Veranschaulichung der Scrumkraft Event Übersicht in Sprints



### 3.3 Vision & Backlog Setup (monatlich, Sprint-unabhängig)

Ein Sprint-unabhängiges Event, welches alle 4 Wochen empfohlen wird. Es legt die Richtung fest und entscheidet über die wichtigsten Ziele.

#### Zweck

- Klarheit schaffen über langfristige Ausrichtung
- Sicherstellen, dass alle Sprint-Ziele mit der persönlichen Vision verbunden bleiben

#### Ablauf

- Alle Vorhaben sammeln; Job, Projekte, Gesundheit, Sozialleben, persönliche Entwicklung etc.
- Lebensbereiche clustern, um Balance herzustellen
- Eine Vision pro Lebensbereich und eine übergeordnete Vision formulieren und festhalten → dein persönlicher Leitfaden, dein innerer Kompass
- Backlog Aufgaben einstellen und ausformulieren

#### Empfehlung

- Dauer: 60–90 Minuten
- Änderungen zwischen den Setups sind möglich, der 4-Wochen-Tonus sorgt jedoch für Stabilität und Planbarkeit

### 3.4 Sprint Planning (alle 7 oder 14 Tage)

#### Zweck

- Aus dem Backlog konkrete Sprint-Ziele auswählen
- Fokus setzen: maximal 2 Hauptziele pro Sprint bei 7 Tagen Sprint, 3 Hauptziele bei 14 Tage Sprints

#### Ablauf

- Wähle die 2 wichtigsten Ziele für einen 7-Tage Sprint und maximal 3 wichtigste Ziele für einen 14-Tage Sprint.
- Führe eine Kapazitätsplanung durch und schätze den Zeitaufwand deiner Aufgaben für eine bessere Planbarkeit
- Ergänze kleine „Nice-to-haves“ Aufgaben
- Überführe Aufgaben ins Sprint-Board (To Do → In Arbeit → Fertig)

#### Empfehlung

- Dauer: 30–45 Minuten
- 7 oder 14 Tage Sprints
- Kanban Sprint Board für eine gute Übersicht
- Kapazitätsplanung
- Aufwandsschätzung der einzelnen Aufgaben in Std. (min. 0,5 Std.)

### 3.5 Daily Check-in (täglich)

#### Zweck

- Selbstfokus herstellen, Energie und Blockaden erkennen
- Woran arbeite ich heute warum?

#### Ablauf

- Was ist mein heutiger Fokus?
- Gibt es Hindernisse?
- Energie-Barometer: Wo stehe ich (1–10)?
- Wie supportete ich mich selbst?

#### Empfehlung

- Dauer: max. 10 Minuten
- Führe den Check-in morgens durch
- Prüfe, ob heute Termine oder Fristen anstehen
- Priorisiere heutige Arbeit grob und mache dir ggf. Notizen

### 3.6 Review (am Ende jeden Sprints)

#### Zweck

- Ergebnisse sichtbar machen und Fortschritt feiern

#### Ablauf

- Sprint-Board durchgehen: Was ist erledigt? Was ist nicht erledigt und warum?
- Ergebnisse dokumentieren
- Bei Bedarf Endkunden / Team Ergebnisse präsentieren

#### Empfehlung

- Dauer: 15–30 Minuten
- Stelle dir die Fragen:
  - Habe ich meine Sprint-Ziele erreicht?
  - Bin ich zufrieden mit meinen Ergebnissen?
  - Was ist unklar?

### 3.7 Retrospektive (am Ende jeden Sprints)

#### Zweck

- Lernen, verbessern, anpassen

#### Ablauf

Schriftlich reflektieren und Verbesserungsmaßnahmen festhalten:

- Was lief gut / nicht gut?
- Was möchte ich im nächsten Sprint beibehalten?
- Welche max. 2 Dinge möchte ich im nächsten Sprint verändern?
- Welche "Nice-to have-Veränderungen" habe ich für den nächsten Sprint?
- Welche Erfolge kann ich in das Celebration-Log aufnehmen?

#### Empfehlung

- Dauer: 20–30 Minuten
- Benutze ein Whiteboard zum transparenten, langfristigen festhalten der Erkenntnisse
- Übernimm die Perspektive aller Rollen für ein ganzheitliches Bild
- Nutze ein Celebration-Log Whiteboard

## 4. Artefakte

Artefakte sind die sichtbaren Werkzeuge, die helfen, Ziele klar zu machen, Fortschritte zu verfolgen und Motivation zu erhalten. Scrumkraft nutzt bekannte Artefakte aus Scrum und ergänzt sie um neue, speziell für Selbstständige, Gründer:innen und Privatpersonen entwickelte.

### 4.1 Ziele-Backlog

#### Beschreibung

Eine vollständige Sammlung aller Vorhaben, sortiert nach Lebensbereichen (z. B. Business, Gesundheit, Familie, persönliche Entwicklung).

- Alle Ideen und Projekte sind an einem Ort sichtbar
- Priorisierung wird leichter

#### Beispiel

- Business: „Webseite fertigstellen“, „Kund:innenakquise starten“
- Gesundheit: „3x pro Woche Sport“
- Familie: „Wochenendtrip organisieren“

#### Tipp

- Nutze digitale Tools wie Trello mit klaren Board-Strukturen und Labels etc.
- Aktualisiere das Backlog monatlich im Vision & Backlog Setup

### 4.2 Sprint-Board

#### Beschreibung

Eine Visualisierung der Aufgaben für den aktuellen Sprint. Typisch sind folgende drei Spalten → To Do, In Arbeit, Fertig

- Fortschritt und Hürden sichtbar machen
- Motivation durch das Verschieben von Aufgaben in „Fertig“

#### Beispiel

- To Do: „Blogartikel schreiben“, Label „Business“
- In Arbeit: „Video aufnehmen“, Label „Business“
- Fertig: „Geburtstageeinladungen verschickt“, Label „Sozialleben“

#### Tipp

- Halte es einfach, max. 2–3 Hauptziele und 5–12 konkrete Aufgaben pro Sprint
- Kapazitäts- und Aufwandschätzung durchführen
- Aufgaben aus allen Überkategorien einplanen

### 4.3 Definition of Done (DoD)

#### Beschreibung

Eine „Definition of Done“ Eine selbstgewählte Checkliste, wann eine Aufgabe oder ein Ziel wirklich abgeschlossen ist.

- Verhindert, dass Aufgaben „halb fertig“ bleiben
- Sorgt für Klarheit und Qualität
- Vereinfacht Auslagerung von Arbeit und Business Skalierung

#### Beispiel

- „Blogartikel fertig“ = geschrieben + Korrektur gelesen + hochgeladen + veröffentlicht
- „Onlinekurs-Modul fertig“ = Brainstorming + Skript geschrieben + Videografiken erstellt + Video aufgenommen + Voiceover aufgenommen + geschnitten + Review + Titelbild erstellt + Modulbeschreibung erstellt + Inhalte hochgeladen

#### Tipp

- Schreibe deine DoD pro Lebensbereich und / oder für wiederkehrende Aufgaben auf
- Halte die DoDs kurz aber aussagekräftig
- Passe DoDs ggf. an

### 4.4 Vision Canvas

#### Beschreibung

Eine einfache Seite, auf der die eigene Vision, Motivation und gewünschten Ergebnisse festgehalten werden.

- Visualisiert tägliche Arbeit mit der übergeordneten Vision
- Gibt Orientierung in stressigen Phasen

#### Vorgehen

- Lebensbereiche als Überkategorie festlegen (Job, Gesundheit, Familie & Freunde, Hobbies etc.)
- Pro Lebensbereich eine klare Ziel-Vision formulieren
- Für alle Lebensbereiche eine Übergeordnete Vision formulieren
- Nach Empfinden mit Grafiken visuell unterstreichen

#### Tipp

- Nutze ein Blatt Papier, eine One-Pager-Vorlage oder ein Whiteboard
- Hänge das Canvas sichtbar auf oder speichere es digital griffbereit
- Überarbeite das Canvas frühestens nach 12 Monaten

### 4.5 Kapazitätenplanung

#### Beschreibung

Eine Übersicht, wie viel Zeit und Energie im kommenden Sprint für verschiedene Lebensbereiche realistisch verfügbar ist.

- Überlastungsvermeidung
- Schafft Balance zwischen Business, Gesundheit, Familie und persönlicher Entwicklung
- Stellt sicher, dass Sprint-Ziele erreichbar bleiben

#### Beispiel pro 7 Tage

- Business: 30 Stunden
- Gesundheit: 10 Stunden
- Familie: 10 Stunden
- Persönliche Entwicklung: 5 Stunden

#### Tipp

- Nutze z. Bsp. Excel oder Google Sheets; X-Achse = min. kommenden 3 Monate in Tagen angezeigt und Sprints unterteilt, Y-Achse = Lebensbereiche
- Plane bewusst 10–20 % Pufferzeit ein
- Bei jedem Sprint Planning prüfen

### 4.6 Celebration Log

#### Beschreibung

Eine Sammlung kleiner und großer Erfolge, schriftlich oder digital.

- Macht Fortschritt sichtbar
- Stärkt Motivation und Selbstvertrauen

#### Beispiel

- Kundengespräch erfolgreich abgeschlossen
- 2x Sport gemacht, trotz voller Woche
- Erstes Feedback für meinen Kurs erhalten

#### Tipp

- Schreibe in jeder Retrospektive 3 Erfolge auf
- Lies dein Celebration Log, wenn Motivation fehlt
- Nutze das Celebration Log als Inspiration für Marketingmaterial

# 5. Nachtrag

## 5.1 Endnote

Scrumkraft ist frei verfügbar und wird in diesem Guide beschrieben.

Das Framework ist bewusst leichtgewichtig gehalten – es liefert die Struktur und Prinzipien, die Menschen mit vielen gleichzeitigen Vorhaben Klarheit, Fokus und Balance ermöglichen.

Scrumkraft ist keine starre Methode, sondern ein Rahmen, der bewusst Raum lässt: für deine individuellen Ziele, deine Lebensbereiche und deine persönliche Energie. Du kannst Teile davon nutzen – den größten Nutzen entfaltet es jedoch, wenn Werte, Grundpfeiler, Prinzipien, Rollen, Events und Artefakte zusammenspielen.

Scrumkraft versteht sich als lebendiges System. Es lädt dich ein, zu experimentieren, Erfahrungen zu sammeln und es Schritt für Schritt an dein Leben anzupassen.

## 5.2 Dank & Ursprung

Scrumkraft ist inspiriert von Scrum (Ken Schwaber & Jeff Sutherland, Scrum Guide 2020) und dem Agilen Manifest (2001), geht jedoch einen eigenständigen Weg.

Es wurde speziell für Einzelpersonen, Selbstständige und Gründer:innen entwickelt, die agile Prinzipien für sich nutzbar machen wollen – ergänzt um neue Werkzeuge für Motivation, Energie-Management und Lebensbalance.

Ein besonderer Dank gilt der weltweiten Agile Community, die über Jahrzehnte Erfahrungen gesammelt hat, aus denen Scrumkraft lernen durfte.

## 5.3 Hinweis zur Nutzung

Dieses Framework darf frei genutzt werden.

Eine kommerzielle Anwendung, Weitergabe oder Ableitung ist erwünscht, sofern Scrumkraft als Ursprung genannt wird.

- Namensnennung (Attribution): Bitte Scrumkraft als Quelle angeben.
- Weitergabe (Share-Alike): Erweiterungen oder Anpassungen dürfen geteilt werden, unter denselben Bedingungen.
- Kommerzielle Nutzung: Workshops, Coachings oder Publikationen sind erlaubt, solange Scrumkraft genannt wird.

## 5.4 Quellen

Schwaber, K. & Sutherland, J. (2020): *The Scrum Guide*. [scrumguides.org](https://www.scrumguides.org)

Beck, K. et al. (2001): *Agile Manifesto*. [agilemanifesto.org](https://www.agilemanifesto.org)

*Scrumkraft entfaltet seine volle Wirkung erst im Zusammenspiel, wenn Vision, Struktur und Energie eine Einheit bilden. Somit ist es mehr als ein Framework, Scrumkraft ist eine Einladung, Arbeit und Leben mit Klarheit, Balance und Leichtigkeit zu gestalten.*