

Wir threatmodelln gemeinsam unseren Stress als Anwendungssicherheits-Arbeitende!

(Das Nachfolgende zeigt die unbearbeitete, ungefilterte Sicht nach ~30 Minuten gemeinsamem Threat Modeling unseres Wohlbefindens, wie es sich dank der Beteiligung der Teilnehmenden zugetragen hat.)

Komm dazu:

- <https://tmcdach.de/#sei-dabei!>
- [#tmc-dach](#)
- oben auf "gemeinsame Mitschrift"



Was möchten wir schützen?

- Uns / Unsere mentale Gesundheit
-  Schlaf
- Privatsphäre
- Familienleben + dass es "funktioniert"

- Sozialleben (Freunde / Bekannte)
- eigene Motivation; Freude an der Arbeit; 🔥 🔥 🔥
- Hobbies + Freizeit
- ⚡ Energie
- eigene Arbeitskraft
- genug Zeit haben für Wichtiges; Balance
- die eigenen Werte

Was kann schief gehen? → Was tun wir deswegen?

- ☁️ [Gefahr]
 - ☂️ [Maßnahme]
- ☁️ Ich schlafe nicht mehr
 - ☂️ Autogenes Training
 - ☂️ Phantasiereisen
 - ☂️ Progressive Muskelrelaxation
- ☁️ Ich vernachlässige meine Freunde
 - ☂️ Erst einmal erkennen, dass es auch so ist (Herausforderung)
 - ☂️ Zeit für Freunde priorisieren (notfalls hart im Kalender)
 - ☂️ Zumindest kurze Treffen durchführen
- ☁️ Ich bin alleine für <die ganze Anwendungssicherheit> / <irgendwas> verantwortlich
 - ☂️ Bin ich das wirklich? Die Hypothese von "außen" bestätigen lassen!
 - ☂️ Mich ersetzbar machen! 🌴 🍸 ☂️ (=> ggf. Wissenstransfer!)
 - ☂️ Gehaltserhöhung fordern
 - ☂️ "Ich darf um Hilfe fragen" positiv konnotieren
 - ☂️ Realitätscheck
 - ☂️ Imposter-Syndrom (Betroffene zweifeln an ihren Fähigkeiten und Leistungen)
 - ☂️ einfach mal abgeben / fallen lassen (=> Geschichte darüber, dass es dann doch nicht geknallt hat)
 - ☂️ 🎵 Judith Holofernes - Charlotte Atlas
 - ☂️ 🎵 Eminem + Beyoncé - Walk on Water
 - ☂️ eigenen Größenwahn vor Augen führen und relativieren
 - ☂️ Wochenlang weg sein und merken, dass die Welt nicht untergegangen ist
- ☁️ Wenn ich etwas abgebe, und es anders geschieht als es mir passt, bin ich gestresst
 - ☂️ anderes Gut akzeptieren
 - ☂️ Konsequenzen hinterfragen (vielleicht denke ich, es ist schlimmer, als es tatsächlich ist)
 - ☂️ Die Vorteile der anderen Herangehensweise fokussieren
 - ☂️ nicht den Anderen die Chance nehmen zu lernen und Fehler zu machen

- 🌧️ Jemand bremst meine Motivation aus
 - 🌂 Nochmal darauf besinnen, woher die Motivation von mir selbst ursprünglich kam
 - 🌂 sich mit Menschen umgeben, die einem guttun
- 🌧️ Ich habe zu viele parallele Aufgaben
 - 🌂 einfach Dinge liegen lassen und machen worauf man Lust hat
 - 🌂 Aufgaben abgeben
- 🌧️ fehlende Anerkennung
 - 🌂 im Außen - Leistungen aufzeigen
 - 🌂 im Außen - Feedback aktiv einholen
 - 🌂 im Inneren - sich selbst mehr wertschätzen
- 🌧️ Ich habe zu viele TODOs
 - 🌂 strukturierte ToDo Liste
 - 🌂 Retrospektive + Sprints für sich privat planen
- 🌧️ Ich bin dauernd erreichbar und always-on
- 🌧️ negative, nicht lösungsorientierte Streits
 - 🌂 sich mit Menschen umgeben, die einem guttun
- 🌧️ zu hohe Emotionalität
 - 🌂 körperlich Emotionen abfließen lassen (Sport)
 - 🌂 denken drücken sprechen (einfach tief einatmen und die Emotion gehen lassen)
- 🌧️ Perfektionismus
 - 🌂 MVP (Minimum Viable Product)
 - 🌂 Was ist "gut genug"? Erwartungshaltungen klären - eigene und der Anderen
- 🌧️ fehlende Selbstbestimmung
 - 🌂 sich aus dem Kreis entziehen, z. B. kündigen
 - 🌂 Nein sagen
 - 🌂 einfordern
 - 🌂 sich Unterstützung holen
 - 🌂 Gespräch suchen
- 🌧️ Ich ziehe mir jeden Schuh an
 - 🌂 das nicht machen 😊
 - 🌂 Verantwortlichkeiten klären
 - 🌂 realistisch bleiben
 - 🌂 Nein sagen
 - 🌂 Prüfen, ob ich ein Ja-Sager bin
 - 🌂 🟡 STOPP-Muster
 - 🌂 Gibt es nur ja oder nein oder was gibt es dazwischen?
 - 🌂 Ja, aber nicht jetzt

-  "Not our problem right now"

Woran erkenne ich, dass mein System stabil bleibt?

- ☒ Ich kann (drüber) lachen
- ☒ Ich fühle mich belastbarer (aber Achtung: vielleicht checkst du's auch nur nicht 😊)
- ☒ Ich kann Situationen mit größerem Abstand betrachten
- ☒ ich finde meine Intuition wieder
- ☒ ich schlafe wie ein Stein
- ☒ ich kann Feierabend machen
- ☒ Ich habe auch an Hobbies wieder Spaß
- ☒ durch Feedback von Außen - "du siehst entspannt aus"
- ☒ Ich reagiere weniger gereizt
- ☒ In meiner Freizeit denke ich nicht an Arbeit
- ☒ Spaß an der Arbeit
- ☒ Ich rauche weniger
- ☒ Mein Bauch wird weniger fett
- ☒ Ich habe regelmäßige Sozialkontakte
- ☒ mir sind Dinge einfach egal
- ☒ ich verbringe mehr Zeit mit Familie/Kinder
- ☒ ich bin gelassener