



# **Antipatterns i retrospektiv**

**2026-04-07, Agila Örebro – Jonas Carlsson**

# AGILA ÖREBRO

- Startades 2015
- Moderna/agila arbetssätt (Lean, Kanban, Scrum, Produkt model etc)
- Lunchträffar
- Aktiviteter två gånger om året (vår och höst)
- Följ oss på LinkedIn eller anmäl dig till vår mailinglista (agilaorebro.se)
- Konferens 23/4!

AGILA ÖREBRO

Om oss

Lunch

## AGILA Ö

## Nätverket för a

Ett öppet nätverk i Örebro för a  
metoder och mo

Konferensen 2026

Läs mer on

# Retrospektiv

- Grund från Agila Manifestet (Inspect & Adapt)
- Kontinuerlig förbättring
- Inspiration från Kaizen/Lean
- Scrum: Retrospektiv varje sprint
- Fokus: Arbetsätt, inte produkt
- Lärande över tid

Samma person säger varje gång: *"Det var en bra sprint"*

- *"Då kör vi retro"*
- *"Måste vi?"*

Retrot tar exakt **15 minuter** eftersom alla vill gå hem.

Alla skriver något snabbt på en lapp för att det ska se ut som att man deltog.

*"Har vi inte redan pratat om det här?"*



# Anti-pattern 1: Bara en ritual

- "Vi gör det för att scrumguiden säger det"
- "Det står i vårt quality management system"
- Symptom:
  - Låg energi
  - Lågt engagemang
  - Inga riktiga förändringar
- *"När retrot känns som ett möte vi överlever, inte något vi lär oss av."*

# Anti-pattern 2: Alltid samma format

- Fastnat i standardformatet
  - Vad gick bra
  - Vad kunde gå bättre
  - Idéer
- Format ger olika input
- Symptom
  - Stänger av mentalt
  - Monotont
  - Samma typ av input
- *“Om retrospektivet är förutsägbart så är resultatet likadant.”*





## Anti-pattern 3: Mycket snack, lite verkstad

- Genomförandet av förbättringarna uteblir
- Symptom:
  - Massor av idéer
  - Inga konkreta actions
  - Otydliga actions
  - Actions saknar ägare
  - Actions återkommer
  - Ingen uppföljning på tidigare
- *“Ett retro utan actions är bara en dyr konversation.”*

# Anti-pattern 4: Klagomuren

- Retrospektiv används för att ventilera snarare än att förbättra
- Symptom:
  - Fokus på problem som inte teamet rör över
  - Fastnar i frustrerade diskussioner
  - Dåligt med lösningsförslag
- *“När vi bara pratar om problem vi inte äger då händer heller inget.”*





# Anti-pattern 5: Ingen vågar säga något

- Tyst och trögjobbat
- Symptom:
  - Tystnad
  - Ingen vill ta ägarskap för actions
  - Endast säkra eller ytliga saker tas upp
  - Problem diskuteras utanför mötet
- *“Det farligaste retrot är inte det som spårar ur utan det där inget sägs.”*

# Några retrospektiv-format

## Four L (4L)

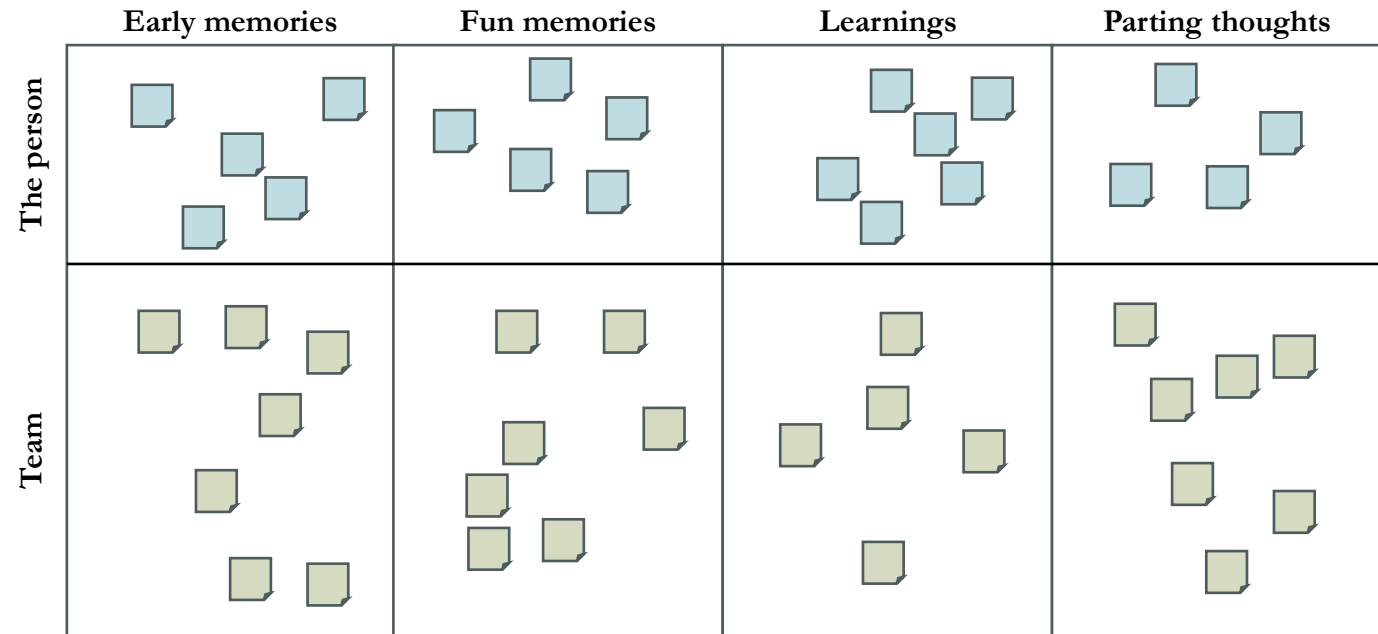
- Liked, Learned, Lacked, Longed for
- Fördelar:
  - Reflekterande
  - Fångar känslor och lärande
- Nackdelar:
  - Lite flummigt
  - Kan bli svårt att koppla till actions
  - Behöver mer facilitering

## SSC – start/stop/continue

- Börja, Sluta, Fortsätta (göra)
- Fördelar
  - Enkelt
  - Bra i nya team
  - Fokus på förbättringar
- Nackdelar:
  - Repetitivt
  - Inte speciellt reflektivt
  - Fastnar i småsaker

# The leaving gift retrospective

- När någon slutar, byter team eller liknande
- Fokus på personen som slutar
- Uppskattning och avslut
- Positiv energi, ökad psykologisk trygghet
- Kategorier:
  - Tidiga minnen
  - Roliga minnen
  - Lärdomar
  - Medskick
- Teamet fokuserar på den som lämnar
- Den som lämnar fokuserar på teamet



# Frågor

- Erfarenhet av anti-patterns
- Idéer på åtgärder för att få mer produktiva retros
  
- Bonus: Roliga retrospektivformat

