

# Info zum Umgang mit der Präsentation:

*Ich weise darauf hin, dass die Präsentation nur zu deinem persönlichen Gebrauch als Teilnehmer\*in der Fachtagung bestimmt ist und nicht weitergeleitet werden darf.*

*Es steckt viel Arbeit und Leidenschaft von mir darin und ich freue mich, wenn Du das würdigst.*

*Meine Urheberrechte sind zu wahren.*

*Beste Grüße*

*Sandra Masemann*



# Stark im Einsatz

Tipps und Tools für Empowerment,  
Rollenklärung und Resilienz

Fachtagung der IBS  
14.11.2025 Berlin

## Zu mir

- Diplom-Sonderpädagogin
- Seit 20 Jahren selbständig
- Trainerin, Coach, Facilitator, Moderatorin, Speakerin
- Passion: Menschen in ihren Potentialen zu fördern und für lebenslanges Lernen begeistern
- Leidenschaften: Wandern, im Chor singen, Improtheater
- Fachbuchautorin
- Mehr Infos:  
[www.sandra-masemann.de](http://www.sandra-masemann.de)  
<https://youtu.be/XIIUeeHKhdw>



# DANKE



# Für Euren Einsatz

# Let's start with a experiment



# Dein Körper spricht mit dir...

Nehme **1 min.** lang eine möglichst **unbequeme Haltung** ein.

**Denke** an etwas **Schönes**, was du in der vergangenen Woche erlebt hast.

Nehme **1 min.** lang eine möglichst **bequeme Haltung** ein.

**Denke** an etwas **Schönes**, was du in der vergangenen Woche erlebt hast.

Welche **Unterschiede** hast du **wahrgenommen**?

Wie hat deine **Körperhaltung** deine **Antwort beeinflusst**?

# Embodimentforschung

## Körper

Gute (aufrecht + bequem) Körperhaltung bringt dich, deine Emotionen und Gedanken in einen guten Zustand

## Psyche

gute innere Haltung (positive Emotionen & Gedanken) bringen deinen Körper in die Aufrichtung

## Austausch zu 3

- Nehmt die Karte, lasst euch vom Bild inspirieren und beantwortet die Frage auf der anderen Seite.
- Reflexion:  
Was waren eure Antworten?  
Wie ist es euch bei der Beantwortung ergangen?



Where  
attention goes,  
Energy flows.



# Was ist Resilienz?

Lebenslanger dynamischer Prozess, im **Wechselspiel** von **Person** und **Umwelt**

Sich **trotz herausfordernder Umstände psychisch gesund** entwickeln

**Kein andauernder Zustand** – variiert zwischen verschiedenen Lebensbereichen und -phasen



Deutsches Ärzteblatt 11 2018

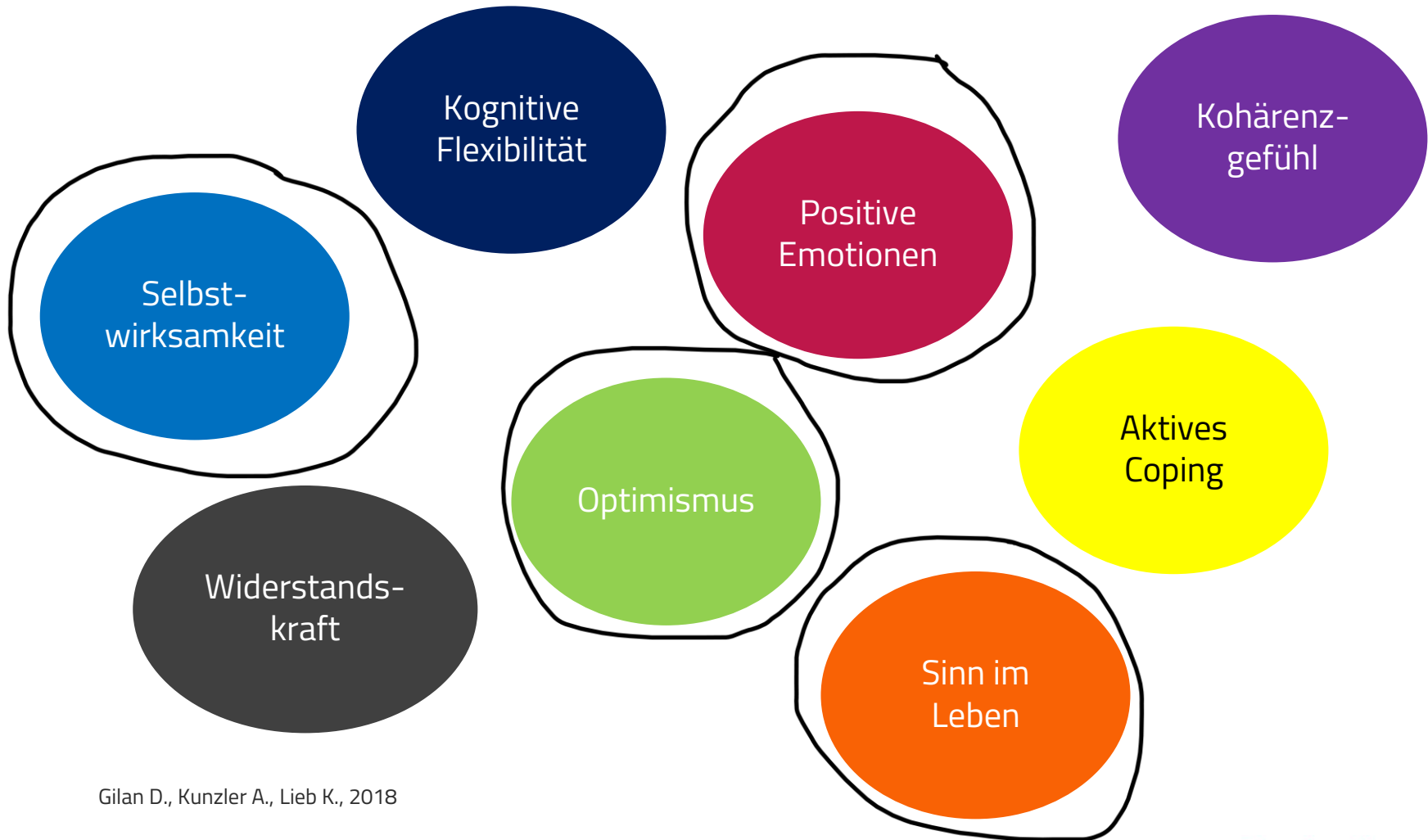
Rönnau-Böse, M., & Fröhlich-Gildhoff, K. (2009). The Promotion of Resilience: A Person-Centered Perspective of Prevention in Early Childhood Institutions. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 8(4), 299-318.

# Gute Nachrichten

- Resilienz ist **erlernbar** & **und trainierbar**
- Überwundene Krisen machen uns stärker = **Postrauomatisches Wachstum**



# Gut erforschte Resilienzfaktoren



Gilan D., Kunzler A., Lieb K., 2018

# Optimismus

## Positive Lebenseinstellung

Alles wird gut !  
Und wenn es nicht gut ist,  
ist es noch nicht das Ende.

Oscar Wilde

Welche stärkenden Grundeinstellungen hast du zum Leben?

Wähle eine davon aus!

In welcher beruflichen Situation hast du sie das letzte Mal aktiviert?

# Optimistische Menschen leben länger !



Nonnenstudie:  
Zeitreise 60 Jahre zurück.

Nonnen bei Eintritt im Schnitt 22 Jahre.

Analyse der Motivationsschreiben bei  
Ordenseintritt.

Auswertung nach positiven und  
negativen Emotionen.

Später Abgleich mit erreichtem  
Lebensalter.

Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V., 2001  
Bild: nuns-4153008\_1280 Ane Hinds auf pixabay

## Das Alter von 85

erreichten 80%  
der „positiven“  
Nonnen

und nur 50% der  
„negativen“  
Nonnen



## Das Alter von 94

erreichten 50% der  
„positiven“ Nonnen

und nur 15% der  
„negativen Nonnen“

Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V., 2001  
Bild: nuns-4153008\_1280 Ane Hinds auf pixabay

### Deutsche Version der Revision des Life-Orientation-Tests (LOT-R)

Bitte geben Sie an, inwieweit Ihre Meinung mit den folgenden Aussagen übereinstimmt.

	trifft ausge- sprochen zu	trifft etwas zu	teils/teils	trifft kaum zu	trifft überhaupt nicht zu
Auch in ungewissen Zeiten erwarte ich normalerweise das Beste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir leicht, mich zu entspannen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn bei mir etwas schief laufen kann, dann tut es das auch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Zukunft sehe ich immer optimistisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In meinem Freundeskreis fühle ich mich wohl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ist wichtig für mich, ständig beschäftigt zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fast nie entwickeln sich die Dinge nach meinen Vorstellungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin nicht allzu leicht aus der Fassung zu bringen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich zähle selten darauf, dass mir etwas Gutes widerfährt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alles in allem erwarte ich, dass mir mehr gute als schlechte Dinge widerfahren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Wie sieht es bei dir aus?

[https://www.researchgate.net/publication/250799129\\_Die\\_Deutsche\\_Version\\_des\\_Life-Orientierung-Tests\\_LOT-R\\_zum\\_dispositionellen\\_Optimismus\\_und\\_Pessimismus/link/0a85e53be57bd66d8000000/download?\\_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnNOUGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19](https://www.researchgate.net/publication/250799129_Die_Deutsche_Version_des_Life-Orientierung-Tests_LOT-R_zum_dispositionellen_Optimismus_und_Pessimismus/link/0a85e53be57bd66d8000000/download?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnNOUGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19)

Was haben die Fragen  
zu Beginn des Vortrags  
mit positiver  
Lebenseinstellung zu  
tun?



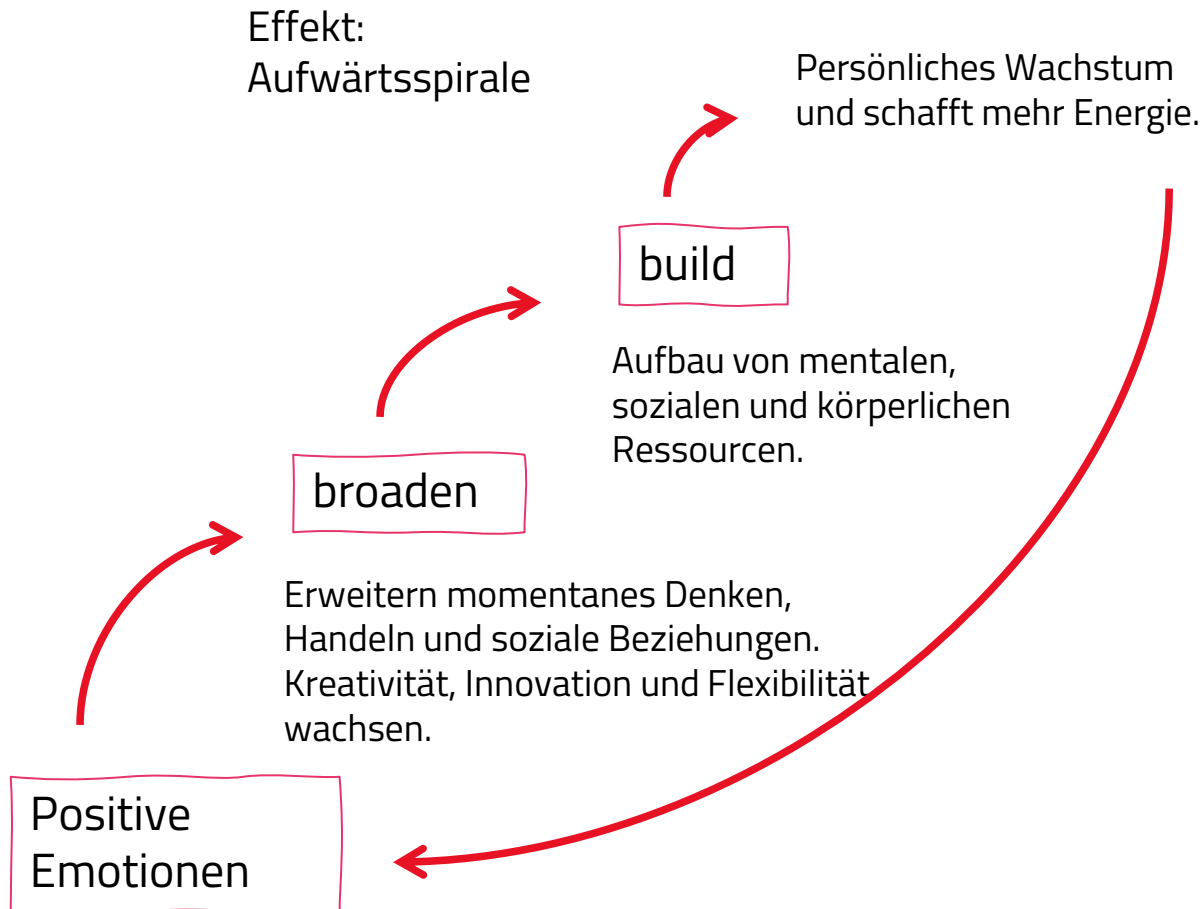
# Positive Emotionen

# Absolute Leseempfehlung!



Prof. Dr. Barbara L. Fredrickson  
führende Wissenschaftlerin  
im Bereich der Emotionsforschung

# Broaden-and-Build-Theorie: Darum ist es gut, sich gut zu fühlen!



Positive Psychologie Expertin Prof. Dr. Barbara L. Fredrickson

# Die häufigsten positiven Gefühle

- Freude
- Dankbarkeit
- Heiterkeit/ Gelassenheit
- Interesse
- Hoffnung/ Zuversicht
- Stolz
- Inspiration
- Vergnügen
- Ehrfurcht/ Staunen
- Liebe



# Unser Gehirn nimmt negative Gefühle stärker wahr und erinnert diese auch besser



Wir müssen unser **Gehirn mit der Nase** regelmäßig **auf gute Gefühle stoßen**.

## **Tipping-Point:**

Erfolgsquotient für ein erfülltes Leben/  
Job

3

positive

zu

1

negative

**Regelmäßigkeit** positiver Emotionen ist wichtiger als Intensität!

## Bring dich auf gute Gedanken und verstärke positive Gefühle



<https://howwefeel.org/>

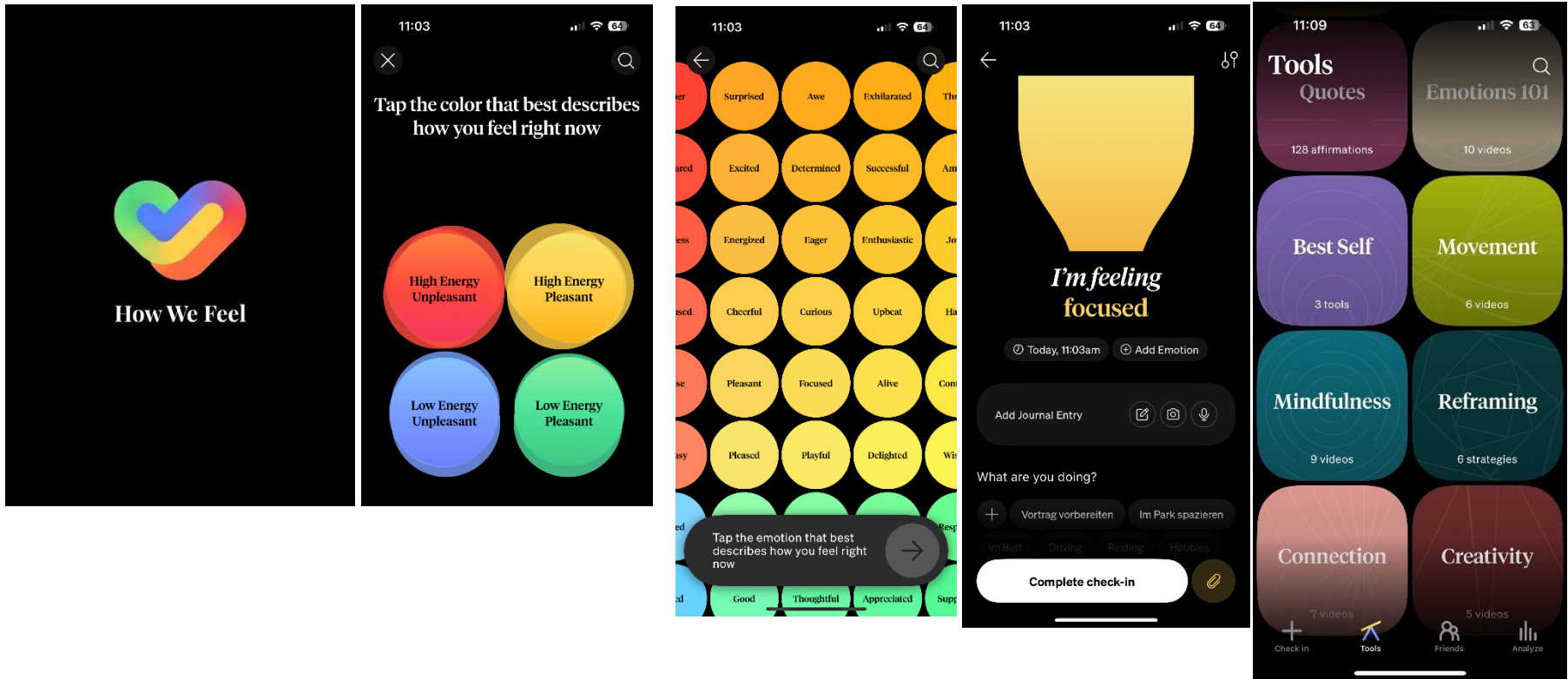


<https://www.1se.co/>



<https://goodnews.eu/app/>

# Check up: welche Gefühle bei welchen Tätigkeiten



Mehr zur app: <https://howwefeel.org/>

# Selbst- wirksamkeit

# Wir sind **aktive Gestalter\*innen** unserer Welt

Unser Gehirn  
speichert **Erlebnis-  
netzwerke**

**Erleben** wird **selbst  
erzeugt.**

Es müsste  
„**wahrgeben**“ statt  
„**wahrnehmen**“  
heißen

Wir alle sind  
„**multiple**“  
**Persönlichkeiten**

Erfolgsschlüssel:  
**Aufmerksamkeits-  
fokussierung** auf  
Kompetenzen und  
Lösungsräume

**Lösungs“trancen“** +  
**Solution-talk** aktivieren  
**Ressourcen &  
Kompetenzen** aus  
unserem emotionalen  
Erfahrungsgedächtnis

Vgl. Hypnosystemik nach Gunther Schmidt

# Selbstwirksamkeitserleben

=

# Schlüssel für Erfolg

## **Growth mindset:**

Glaube an die eigene  
Lernfähigkeit

- Kritikfähigkeit
- Akzeptiert Herausforderung
- Dran bleiben statt aufgeben
- Anstrengung als Teil des Weges

## **Erfolgserlebnisse analysieren:**

Eigenen Einfluss auf Erfolge  
(+Misserfolge zu kennen)

- Was war mein/ unser Beitrag?
- Was kann ich/ können wir künftig verstärken/ besser machen?

## **Zielklarheit:**

Eigene Ziele kennen und  
Schritte dahin planen

- Was wozu/wofür?
- Notwendige Schritte?
- Ressourcen habe ich?
- Unterstützer\*innen?



# Warum ist Selbstwirksamkeitserleben wichtig?



Menschen mit **hoher Selbstwirksamkeit**

- setzen sich **höhere Ziele**
- sind mit gesetzten Zielen **mehr verbunden**
- finden und benutzen **bessere Problemlösestrategien**
- Reagieren **positiver** auf **Feedback**

# Erfolgserlebnisse analysieren und teilen



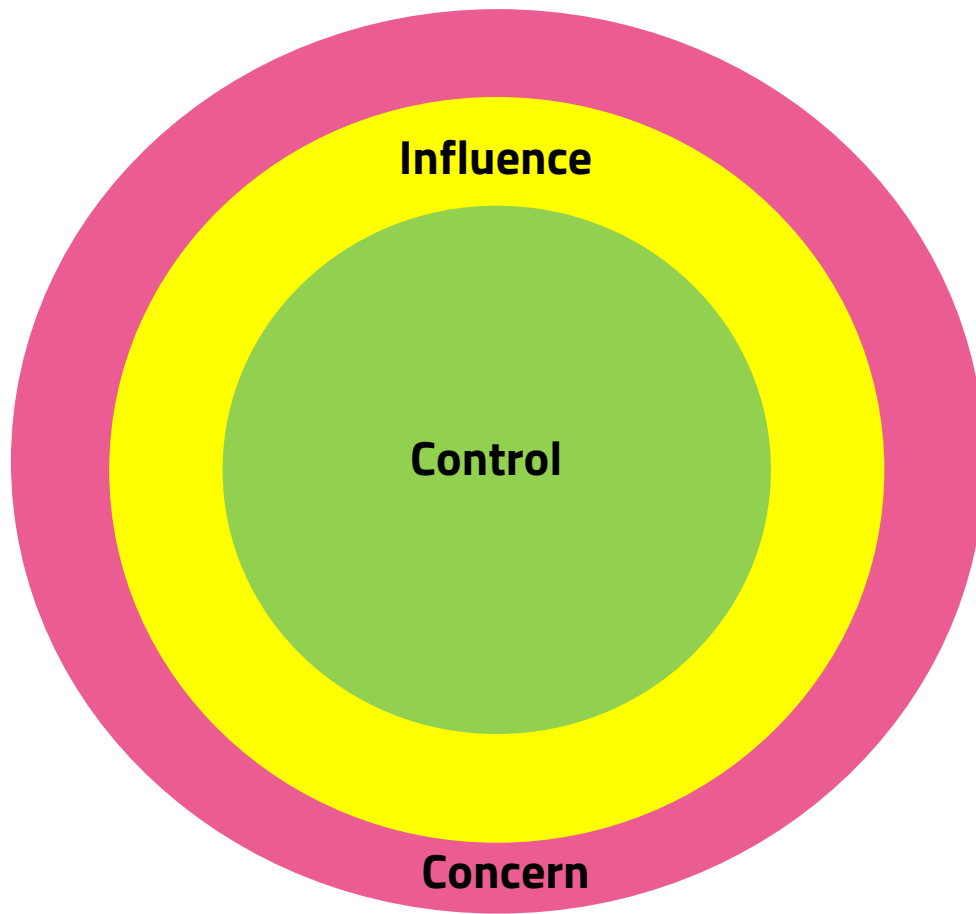
**Erinnere dich** an eine besonders **gelungene Beratungssituation** in der letzten Zeit.

Was genau hat sie so gelungen gemacht? Was waren wichtige **Erfolgsfaktoren**?

Was war **dein persönlicher Beitrag** in deiner **Rolle als Berater\*in** dran? Welche deiner **Qualitäten/ Fähigkeiten** waren besonders wichtig?

Wie könntest du diese **Qualitäten/ Fähigkeiten** **künftig** weiter oder gar intensiver **nutzen**?

## Umgang mit Hindernissen: Kenne deinen Einflussbereich & deine Rolle



Dinge, die wir vollkommen selbst beeinflussen/verändern können.

Dinge, auf die wir keinen direkten Einfluss haben. Aber wir können aktiv auf Menschen einwirken, welche etwas in unserem Sinne bewirken können.

Dinge, die uns von außen beeinflussen und auf die wir überhaupt keinen direkten Zugriff haben.

In Anlehnung an Stephen R. Covey



## Circle of influence

Dein Einflussbereich

- Zuhören  
Gesprächsführung  
Safe space anbieten  
Empowern  
Grenzen setzen  
Infos weitergeben

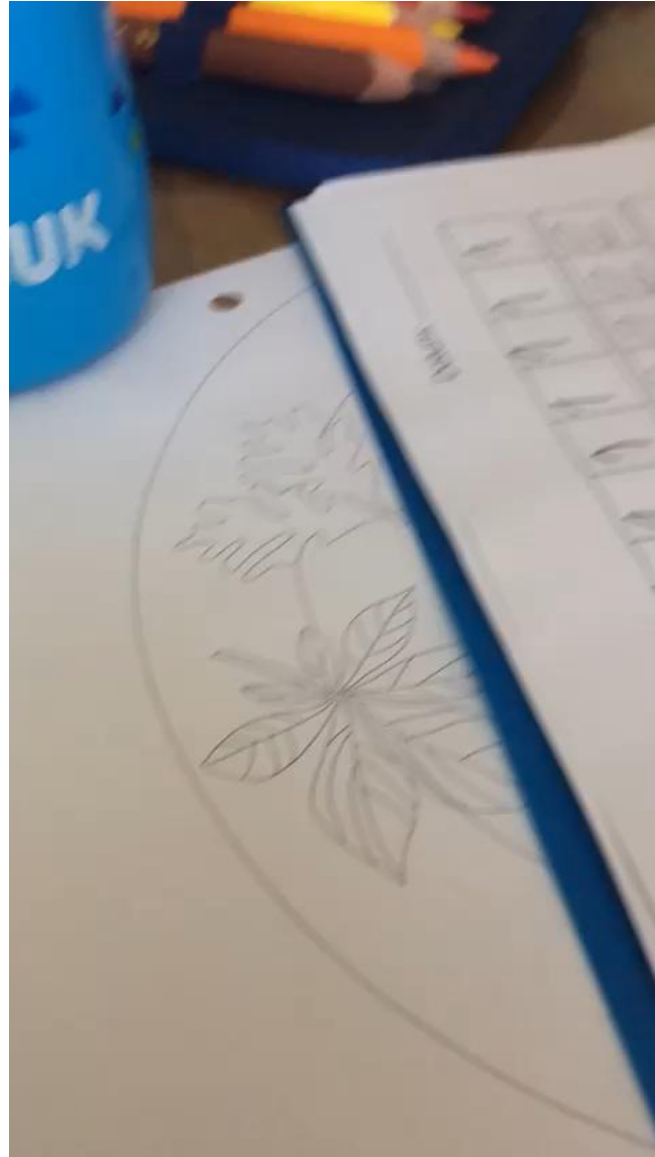
- gute Auftragsklärung  
Chancenreiche Prüfungsbedingungen  
Vermitteln  
Bitten aussprechen
- Prüfungsordnung anpassen  
Was die Studies mit Infos machen  
Entscheidungen treffen

# Sinn im Leben

Der Mensch ist ein  
sinnsuchendes Wesen!

Viktor Frankl  
Österreichischer Neurologe  
Überlebte 4 Konzentrationslager

<https://youtu.be/0vuqVn5p3qg>



WOFÜR?

# So kommt Sinn in die Arbeit – Sinn-Matrix

## Bedeutsamkeit der Tätigkeit

Ich weiß um den **Nutzen** meiner Arbeit: Welche **Auswirkungen** hat meine Tätigkeit **auf Kollegen/ Organisation/ Kunden/ Gesellschaft**

## Soziomoralisches Klima

Ich erlebe mich als **Teil einer sozialen und vitalisierenden Gemeinschaft**  
Ich werde als **Person wahrgenommen** und **wertgeschätzt**

## Jobpassung

Meine **Rolle** und **Tätigkeiten** **passen zu** meinen **Stärken, Zielen, Interessen** und **Werten**

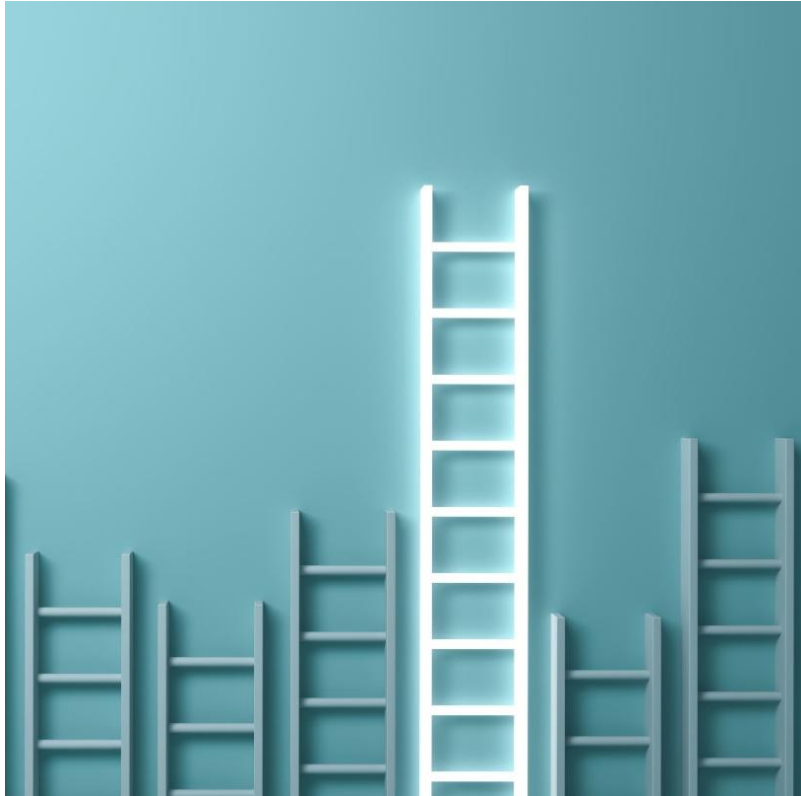
## Orientierung an Werten

Ich kann hinter den **gelebten Zielen und Werten der Organisation** stehen



Grafik basiert auf Erkenntnissen von Prof. Tatjana Schnell

## Mal drauf los geschrieben:



- Wofür stehst Du jeden Morgen auf?
- Für was genau übernimmst Du im Beruf leidenschaftlich gern Verantwortung?
- Was würde den Betroffenen/ Kolleg\*innen/ deinem Arbeitgeber fehlen, wenn Du einfach liegen bleibst?

## Die Bohnen des Dankes.

Man erzählt sich die Geschichte von einer Weisen, die sehr alt wurde und tief glücklich lebte.

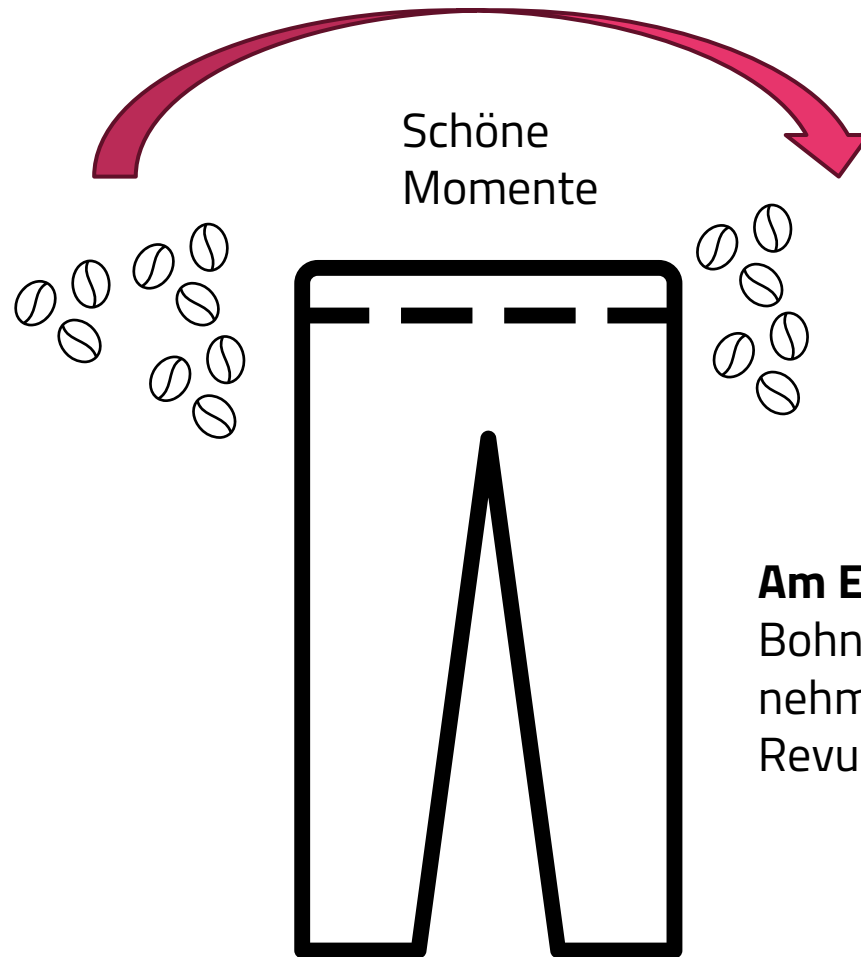
Sie war eine große Lebensgenießerin und verließ das Haus nie, ohne sich eine Handvoll Bohnen einzustecken. Sie tat dies nicht um die Bohnen zu kauen. Nein, sie nahm sie mit, um die schönen Momente des Lebens bewusster wahrnehmen und um sie besser zählen zu können.

Für jede Kleinigkeit, die sie tagsüber erlebte - zum Beispiel einen fröhlichen Schwatz auf der Straße, ein köstliches Brot, einen Moment der Stille, das Lachen eines Menschen, eine Tasse Kaffee, eine Berührung des Herzens, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, das Zwitschern eines Vogels - , für alles, was die Sinne und das Herz erfreute, ließ sie eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manchmal waren es gleich zwei oder drei. Abends dann saß sie Zuhause und zählte die Bohnen aus der linken Jackentasche. Sie zelebrierte diese Minuten.

So führte sie sich vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war und freute sich. Und sogar an einem Abend an dem sie bloß eine Bohne zählte, war der Tag gelungen - es hatte sich gelohnt, ihn zu leben.

*Märchen aus Afrika*

# Bohnen sammeln



# Abendritual: Evening-questions



- Was hat mir heute **Freude** bereitet?
- Worauf bin ich heute **stolz**?
- Wo habe ich mich heute **lebendig** gefühlt?
- Wofür und wem kann ich heute **dankbar** sein?
- Welche **Stärken** konnte ich heute **ausleben**?



# Mission is possible!

***"Mutig und mit Freude  
Neues wagen,  
begleiten und gestalten!"***

*Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!*



Sandra Masemann  
train.perform.inspire!  
Heinrichstraße 32  
30175 Hannover

Telefon 0163/7335572  
E-Mail: [info@sandra-masemann.de](mailto:info@sandra-masemann.de)  
Webseite: [www.sandra-masemann.de](http://www.sandra-masemann.de)

**Sandra Masemann**  
train.perform.inspire!

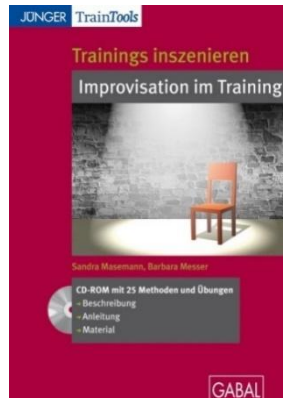
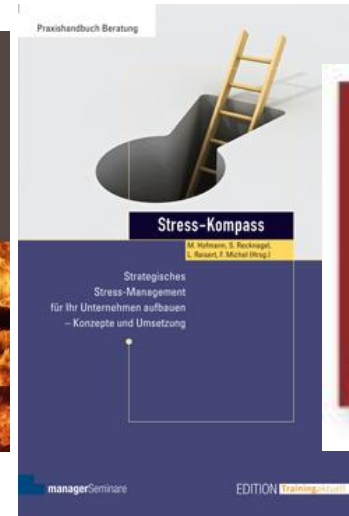
# Bildrechte, Quellen und Literaturhinweise

- Bildquellen sofern nicht unter dem Bild benannt: MS Office 365-Abbonement
- Erstellte Grafiken und Fotos von Sandra Masemann: ©Sandra Masemann

## Literatur:

- Gilan DA, Kunzler A, Lieb K (2018): Gesundheitsförderung und Resilienz. PSYCH up2date. 2018; 12(02): 155-169.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001): Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. Journal of personality and social psychology, 80(5), 804-813.
- Barbara L. Fredrickson: Die Macht der guten Gefühle, (2011)
- Gunther Schmidt: Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung, (2024)
- Stephen R. Covey: The Seven Habits of Highly Effective People (2004)
- Viktor Frankl: ... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager (2018)
- Tatjana Schnell: Psychologie des Lebenssinns (2025)

# Veröffentlichungen von Sandra Masemann



Alle Bücher & weitere Fachartikel finden Sie hier: <http://www.sandra-masemann.de/veroeffentlichung.html>