

# Menschliches Erleben ganzheitlich betrachten

**Ein strukturiertes Modell für professionelle Reflexion & Selbstcoaching**

## SIBAM-Modell

Struktur menschlichen Erlebens

- S – Sensation (Empfindung)**  
Körperliche Signale: Atmung, Druck, Temperatur, Muskeltonus, innere Wahrnehmungen
- I – Imagination (Bild/Eindruck)**  
Innere Bilder, Szenen, Erinnerungen, Vorstellungen
- B – Behavior (Verhalten)**  
Bewegungen, Haltung, Stimme sichtbare Reaktionen
- A – Affect (Emotion/Affekt)**  
Emotionale Färbung: Freude, Angst, Ärger, Überraschung, Traurigkeit
- M – Meaning (Bedeutung/Sinn)**  
Bewertung, Interpretation, Sinngebung

## ***Herkunft und Hintergrund***

SIBAM stammt aus der körperorientierten Traumatherapie **Somatic Experiencing® (SE)**.

Entwickelt wurde das Modell von **Dr. Peter A. Levine**, der SE als Ansatz zur schrittweisen Verarbeitung von Stress- und Trauma-Erfahrungen konzipierte. SIBAM beschreibt, wie der Mensch innere Erfahrung organisiert – über fünf Kanäle, die zusammen ein vollständiges Bild der inneren Reaktion ergeben.

Das Modell wird heute in Therapie, Coaching, Training und Aus-/Fortbildung genutzt. Es hilft Menschen, (wieder) einen Zugang zu sich zu bekommen, fragmentiertes Erleben ganzheitlicher zu gestalten und überpräsenzte/einseitige Zugänge, Verhalten und Erleben zu regulieren, um wirksamer handeln zu können. Es kann helfen gesunde Höchstleistung möglich zu machen, indem es systemisch ansetzt, statt reduktionistisch oder fragmentiert zu arbeiten.

**Darüber hinaus unterstützt SIBAM dabei, innere Prozesse präziser zu beobachten, Muster schneller zu erkennen und zwischen automatischen Reaktionen und bewusster Entscheidung zu unterscheiden.**

Indem alle fünf Kanäle (Zugänge) systematisch erfasst werden, entsteht ein klareres Verständnis dafür, was in einer Situation wirkt – körperlich, emotional, kognitiv und verhaltensbezogen. Diese differenzierte Selbstwahrnehmung bildet die Grundlage für nachhaltige Selbstregulation, bessere Entscheidungsqualität und eine resilientere Haltung im Umgang mit Belastung, Komplexität und Verantwortung.

---

## ***Die fünf Kanäle im Überblick***

### **S – Sensation (Körperempfindungen)**

**Ziel:** z.B. Frühwarnsignale erkennen.

**Beispielfragen:**

- Habe ich bei Thema/Situation X eine körperliche Reaktion (z.B. Atmung, Muskeltonus, Körperhaltung)?
  - Welche Körperstelle fällt mir zuerst auf?
  - Wie würde ich die Empfindung beschreiben (z.B. Enge, Druck, Wärme, Ziehen)?
  - Verändert sich etwas, wenn ich 10 Sekunden beobachte?
- 

### **I – Imagination (innere Bilder)**

**Ziel:** z.B. Unbewusste Muster und Assoziationen sichtbar machen.

**Beispielfragen:**

- Welche Szene oder welches Bild taucht spontan auf?
  - Wirkt es nah oder weit entfernt?
  - Ist es statisch oder bewegt?
-

## **B – Behavior (Verhalten & Impulse)**

**Ziel:** z.B. Handlungstendenzen erkennen, bevor sie automatisch umgesetzt werden.

### **Beispielfragen:**

- Welcher Bewegungsimpuls zeigt sich (z.B. weg, schützen, anspannen)?
  - Welche Mikroreaktionen nehme ich wahr (Kiefer, Hände, Atmung)?
  - Wie gehe ich mit der Situation um? (Annehmen/ Akzeptanz, Vermeidung, Kampf, Flucht, Schockstarre, Ablenkung)?
  - Was würde ich tun, wenn ich nicht nachdenken müsste?
- 

## **A – Affect (Gefühle)**

**Ziel:** z.B. Emotionen benennen, ohne von ihnen überrollt zu werden.

### **Beispielfragen:**

- Welche Emotion beschreibt meinen Zustand am besten?
  - Wie intensiv ist sie (Skala von 1–10)?
  - Welche Emotion liegt darunter, wenn ich länger hinspüre?
- 

## **M – Meaning (Bedeutung & Bewertung)**

Ziel: z.B. Kognitive Muster erkennen, die Stress verstärken oder reduzieren.

### **Beispielfragen:**

- Welche Bedeutung gebe ich der Situation spontan?
  - Welche Annahme über mich oder andere steckt dahinter?
  - Welche alternative Interpretation wäre ebenfalls möglich?
- 

## ***SIBAM im Selbstcoaching – Anwendungsmöglichkeiten***

### **1. Kurzintervention (2 Minuten)**

1. Atemzug nehmen
2. S – eine physische Empfindung benennen
3. I – ein inneres Bild wahrnehmen
4. B – einen Handlungs-Impuls registrieren
5. A – ein Gefühl benennen
6. M – einen Gedanken identifizieren

**Abschluss:** *Was hat sich verändert?*

---

### **2. Vertiefte Reflexion (5–10 Minuten)**

- Situation in einem Satz beschreiben

- Alle fünf Kanäle nacheinander erfassen
- Dominanten Kanal identifizieren
- Passenden Regulationsschritt wählen

**Abschluss:** *Was ist jetzt möglich, was vorher nicht möglich war?*

---

### ***Anwendungsfelder von SE/SIBAM***

- Coaching und Selbstführung
  - Einsatzvorbereitung und Nachbereitung (HUMANOps)
  - Entscheidungsfindung und Führungsreflexion
  - Team-Gespräche und Nachbesprechungen
  - Leistungssport und Mentaltraining
  - Trainings und Workshops
  - Beratung und körperorientierte Psychotrauma-Arbeit
- 

### ***Weiterführende Informationen & Quellen***

#### **Grundlagenwerke von Peter A. Levine:**

- Levine, P. A. (2010). *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness.*
- Levine, P. A. (1997). *Waking the Tiger: Healing Trauma.*

### **Fachartikel & Forschung:**

- Payne, P., Levine, P. A., & Crane-Godreau, M. A. (2015). Somatic Experiencing: Using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy. *Frontiers in Psychology*, 6, 93.
- Heller, D. P., & LaPierre, A. (2012). *Healing Developmental Trauma*.

### **Notizen:**