

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 überpräsente/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: