

Das BIBER-Modell: Beobachte erst, bewerte später

Das BIBER-Modell hilft dir, in stressigen oder emotionalen Situationen klarer zu reagieren.



WAS ES BRINGT

Es hilft dir, langsamer zu werden, klarer zu denken und bewusster zu reagieren – statt nur zu reagieren.

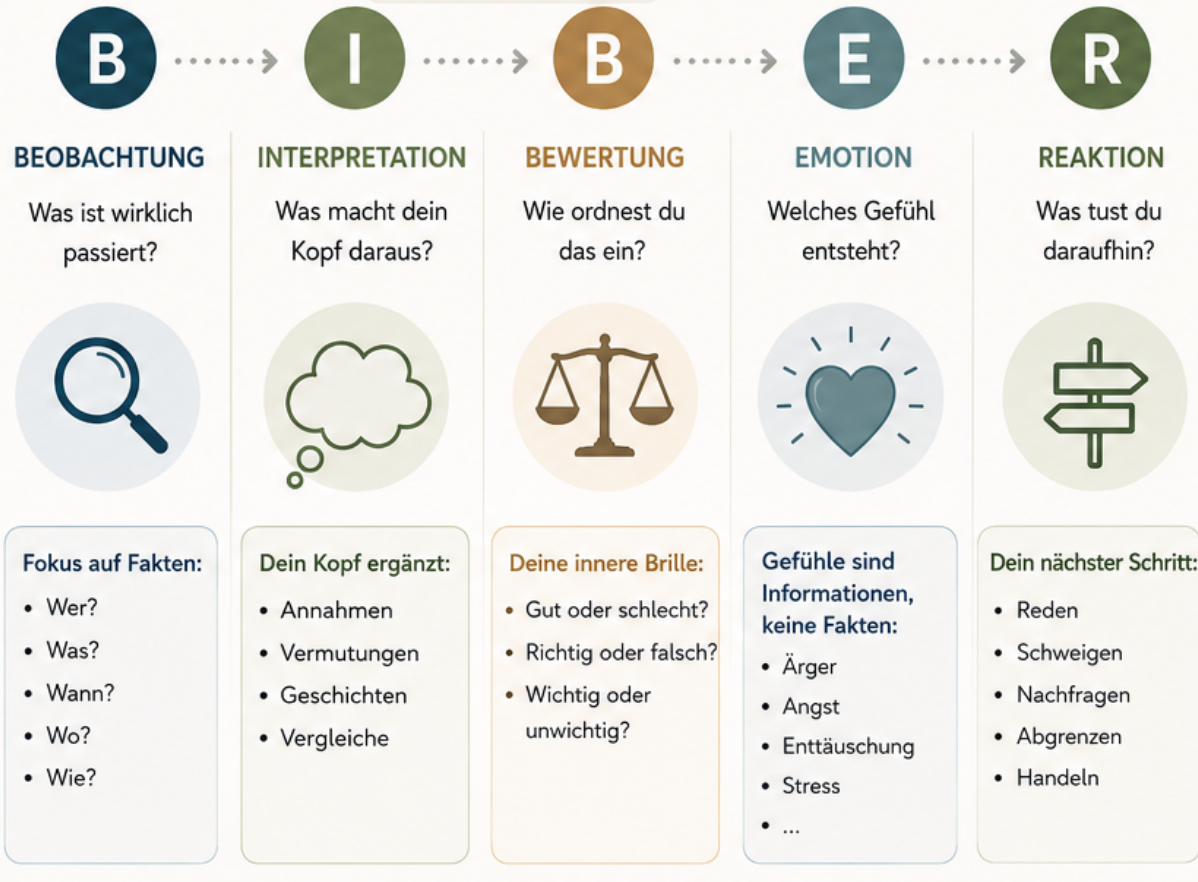
WARUM ES HILFT

Es schafft Abstand zwischen dir und deiner ersten Bewertung und gibt dir die Chance, eine bewusste Wahl zu treffen.

WORAN DU DENKEN SOLLTEST

Du kannst nicht immer kontrollieren, was passiert. Aber du kannst kontrollieren, wie du darauf antwortest.

DIE ABFOLGE



DER WICHTIGSTE SCHRITT

Die Trennung zwischen Beobachtung und Bewertung.



Nicht alles, was sich wahr anfühlt, ist schon eine Tatsache.

MINI-FRAGE

„Was habe ich wirklich beobachtet – und was interpretiere ich gerade hinein?“

	Pause machen Atme einmal tief durch, bevor du erste Schlüsse ziehst.		Erst beobachten Halte dich an das, was du wirklich siehst oder hörst.		Interpretation merken Erkenne, was dein Kopf dazuerfindet.		Gefühle zulassen Sie sind menschlich und helfen dir, dich zu verstehen.		Bewusst wählen Entscheide dann, wie du reagieren willst – nicht automatisch.
--	--	--	---	--	--	--	---	--	--