

DAS KLEINE

BUB
ABC



bub Bildung & Bewegung
bub Bewusstsein & Balance

bub-Modell

Die Drei

Erst fühlen – dann denken – dann handeln

bub-Modell

Zusammensetzung

Wenn Menschen sich begegnen, miteinander zu tun haben, wirken – vereinfacht gesagt – fünf Komponenten aufeinander ein.

Komponente	Darum geht es	Dazu braucht es
 ICH	<ul style="list-style-type: none">• Bewusstsein und Reflexion über die eigenen Rollen, Aufgaben, Kompetenzen und Grenzen, die individuelle Prägung, die eigenen Muster• Wissen, dass bewusste und unbewusste Anteile, das Fühlen, Denken und Handeln steuern	Eigenkompetenz, wie z.B. Selbstbewusstsein, Selbstmanagement, Selbstmotivation, Reflexionsfähigkeit, Umgang mit Emotionen . . .
 VISÀVIS	<ul style="list-style-type: none">• Bewusstsein darüber, dass das Visàvis unterschiedliche Rollen, Aufgaben, Kompetenzen und Grenzen hat, eine individuelle Prägung und eigene Muster• Bewusste und unbewusste Anteile steuern das Fühlen, Denken und Handeln	Sozialkompetenz, wie z.B. Empathie, Kommunikations-, Kritik- und Konfliktfähigkeit, interkulturelles Verständnis . . .
 THEMA	<ul style="list-style-type: none">• Wissen über Daten, Fakten, Inhalte• Bewusstsein darüber, dass Themen unterschiedliche Reaktionen auslösen, je nach dem ob das Thema als neu, interessant, relevant, störend, abgedroschen, peinlich, usw. empfunden wird	Fachkompetenz, wie z.B. Wissen, Kenntnisse, Erfahrungen und Fertigkeiten zu einem bestimmten Thema, fachspezifisches Verständnis, Erkennen von Zusammenhängen
 ABLAUF	<ul style="list-style-type: none">• Bewusstsein über den Einfluss des Verlaufs einer Begegnung von der Körpersprache über die Sprache, der Wortwahl, der Argumentation, der Gesprächs- und Prozessgestaltung . . .	Methoden-, oder Handlungskompetenz wie z.B. Rhetorik, Analyse-, Planungs- und Entscheidungsfähigkeit problemlösendes Denken, Handlungskraft
 KONTEXT	<ul style="list-style-type: none">• Bewusstsein über die Wirkung von Ort, Zeit und Raum• Bewusstsein über den Einfluss der inneren und äusseren Rahmenbedingungen auf Menschen und Prozesse	Einbeziehen des Kontextes, Rahmenbedingungen erkennen, benennen und den Umgang damit gestalten

Wirkung und Beeinflussung

Diese fünf Komponenten wirken aufeinander ein, beeinflussen sich gegenseitig:



ICH + VISÀVIS

Das Visàvis wirkt auf mich – ich wirkte aufs Visàvis.



ICH + VISÀVIS + THEMA

Das Thema wirkt auf mich und aufs Visàvis, auf die anderen beteiligten Personen mit jeweils unterschiedlichen Auswirkungen.



ICH + VISÀVIS + THEMA + VERLAUF

Der Verlauf wirkt auf mich, auf das Visàvis und auf die anderen mit jeweils unterschiedlichen Auswirkungen.



ICH + VISÀVIS + THEMA + VERLAUF + KONTEXT

Innere und äussere Rahmenbedingungen wirken auf mich, auf das Visàvis, auf die anderen beteiligten Personen mit jeweils unterschiedlichen Auswirkungen. Der Kontext beeinflusst auch das Thema und den Verlauf.



ICH + VISÀVIS + THEMA + VERLAUF + KONTEXT

Diese fünf Komponenten wirken aufeinander ein und beeinflussen sich gegenseitig, immer wieder, immer wieder neu und immer wieder anders. Deshalb macht es Sinn, aufmerksam und auch ein wenig neugierig zu sein: Es könnte ja alles auch ganz anders sein, als ich es mir ausmale.

Das bub-Modell dient der Analyse, der (Selbst-)Reflexion und der Gestaltung von Begegnungen. Beruflich nützt es in informellen und formellen Kommunikations-Situationen, wie z.B. in Verhandlungen, Sitzungen, Projekten, Schulungen usw.

Die Drei

Sie wollen Ihre Ideen und Gedanken ordnen, eine Entscheidung fällen, Ihre Intuition nutzen und den Umgang mit Ihren Emotionen sinnvoll gestalten?

Sie wollen ein Argument oder gleich eine ganze Rede aufbauen, in einem aktuellen Gespräch ziel- und lösungsorientiert eine heikle Situation angehen?

Hier hilft eine Blitzreflexion mit den drei Worten: «Ist – Soll – Weg».

IST	SOLL	WEG(E)
		

Wie zeigt sich die momentane Ausgangslage?
Was ist (bisher) geschehen?
Wie sehe ich die Situation?

Was soll aus meiner Sicht innerhalb der gegebenen Rahmenbedingungen erreicht werden?
Was ist mir wichtig?
Was ist mein Ziel?

Was kann ich tun, wie kann ich handeln, um das gewünschte Ziel zu erreichen? Welche Schritte führen zum Ziel?

Wenn eine Wertung nötig ist, mindestens in drei Kategorien differenzieren:

Was ist gut?

Was ist OK?

Was ist nicht OK?

Fragen Sie sich:

Wovon hätte ich gerne mehr?

Was möchte ich beibehalten?

Wovon hätte ich gerne weniger?

Fragen Sie sich weiter:

Was kann ich ändern, optimieren?
Change it!

Was muss ich akzeptieren?
Take it!

Wovon muss ich mich trennen?
Leave it!

Wann wollen Sie handeln:

subito
Im aktuellen Moment

soon
Zeitnah am Geschehen mit den beteiligten oder betroffenen Personen

So bald wie möglich
Zeitnah in einem offiziellen Rahmen mit allgemeiner Beteiligung

Erst fühlen – dann denken – dann handeln

Sie wollen ein Gespräch und innerhalb des Gesprächs Ihre Gedanken und Ideen ordnen, Ihre Argumente sinnvoll aufbauen? Sie wollen ziel- und lösungsorientiert eine heikle Situation angehen? Oder müssen Sie eine Entscheidung fällen? Nutzen Sie in diesen Momenten Ihre Intuition, Ihre Emotionen und verbinden Sie diese mit Ihrem Denken . . . Verbinden Sie Bauch und Kopf!

Eine einfache und effiziente Methode dazu ist die Blitzreflexion nach dem Muster: «Ist – Soll – Weg(e)». Sie können diese drei Worte in der Vorbereitung, in einem aktuellen (akuten) Moment und für die Reflexion einer Situation nutzen.

IST

SOLL

WEG(E)



Was ist geschehen? Was habe ich erlebt, gesehen, gehört, gespürt . . . ?
Was löste dies bei mir aus?

Welche Wünsche, Bedürfnisse, Forderungen entstehen daraus?

Was ist innerhalb meiner Rolle, Aufgaben und Kompetenzen umsetzbar?

Beschreibung meiner Wahrnehmung und Wahrnehmung meiner Reaktionen/Emotionen darauf.

Was will ich erreichen?
Welche Teilziele, Ziele, evtl. übergeordnete Ziele sollen erreicht werden?

Was ist innerhalb der gegebenen Rahmenbedingungen möglich?
Was kann ich ändern?
Was kann ich akzeptieren?

Wichtig dabei ist:
Formulieren Sie Ihre Wünsche, Bedürfnisse bzw. Ihre Ziele positiv, also ohne wenn und aber und ohne Verneinungen.

Wovon muss ich mich verabschieden?

Intuition – Emotion – Kognition: Ein starkes Trio!



bub Bildung & Bewegung
bub Bewusstsein & Balance

Doris Zindel-Rudin
Kommunikationstrainerin |
Coach | Supervisorin |
Organisationsberaterin BSO
Erwachsenenbildnerin HF

Weiherweg 86
4054 Basel

+41 (0) 79 237 14 91
doris.zindel@bubgmbh.ch
www.bubgmbh.ch