

Forum Coaching

Mit Skalen verdeutlichen



Bei Gesprächen können Skalen ein Hilfsmittel sein um im ganz normalen Auf und Ab innerhalb eines Gespräches nicht in die Tiefen der Problembetrachtung zu versinken.

Skalen visualisieren Vorhandenes, den Standort und Fortschritte. Sie verdeutlichen das Potential an Ressourcen, Ausnahmen/Vorboten, Zuversicht, Fortschritt, Nützlichkeit oder eine Eigenschaft, die die/der Lernende sich wünscht.

Das Ziel ist herauszufinden und zu bestärken, was schon funktioniert und Prozesse in kleinen Schritten sichtbar zu machen. Personen können über die Prozesse sprechen, sich ihre Entwicklung besser vorstellen und die nächsten Schritte konkretisieren.

Skalierungswerte sind subjektiv. Es ist wichtig, sich nicht zu sehr von der Einschätzung des Studierenden irritieren zu lassen. Einschätzungen können sehr unterschiedlich wahrgenommen werden. Darum sind korrigierende Bemerkungen oft nicht sehr hilfreich. Entscheidend ist die angestrebte Veränderung!

1. Im Voraus überlegen, was für eine Form von Skala nützlich ist

- Fortschritts-Skala
Die Form der Skala wird verwendet, um eine Standortbestimmung vorzunehmen und die weiteren Schritte zu überlegen.
- Belastungs-Skala
Auseinandersetzung mit der Belastung und Möglichkeiten des Belastungsabbau zwischen „Ich steck das locker weg“ bis „Ich halte es nicht mehr aus“
- Hoffnungs-Skala
Auseinandersetzung mit einem möglichst hilfreichen Gemütszustand zwischen „Es gibt kein Licht am Ende des Tunnels“ und „Ich schaff das locker“
- Multi-Skalierung
Zuerst wird eine Hauptskala erstellt zu einem Thema, dann werden Teilaspekte (z.B. vier) des Themas, die besonders relevant sind, herausgesucht. Es werden alle Skalen durchgesprochen.

2. Die Formulierung für den Anfangs- und Endpunkt der Skala festlegen

Die Skala nach Möglichkeit so definieren, dass sie etwas Raum für Zuversicht ermöglicht, in dem die zu erwartende Antwort mindestens etwas über 1 liegt.

3.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		A	C			D			

B

Schritte und mögliche Fragen

<p>A Standortbestimmung → aktuelle Position</p>	<p>„Wo stehst du auf der Skala von 1-10 bezüglich ..., wenn 10 bedeutet ... und 1 das Gegenteil?“</p> <p>„Woran erkennst du, dass du auf der 3 bist?“</p>
<p>B Bestärken von Vorhandenem → Zuversicht und Vertrauen stärken → Wertschätzung vorhandene Unterschiede nutzen und → auf Ausnahmen hinweisen → den Blick auf das lenken, was schon da ist (Ressourcen) und vorerst nicht auf das Defizit → an der Oberfläche von Fortschritt (weil nicht bei 1) bleiben, wenn ABERs kommen („Also gut, noch nicht ... , und was ist sonst noch vorhanden bei 3?“</p>	<p>„Was hast du schon erreicht, dass du bei 3 bist und nicht mehr bei 1?“</p> <p>„Was ist schon alles da?“</p> <p>„ Und was noch?“</p> <p>„Was machst du anderes als bei 1?“</p>
<p>C nächste Schritte fokussieren</p> <p>→ Fortschritte bemerkbar machen</p>	<p>„Stell dir vor, du machst weiter Fortschritte und kommst irgendwann auf die 4, woran wirst du merken, dass du schon bei 4 bist und nicht mehr bei 3, was ist dann anders?“</p> <p>„An was wirst du merken, dass du einen kleinen Schritt weiter bist?“</p>
<p>D beobachtbare Ziele konkretisieren → nächste Schritte → Nachhaltigkeit</p> <p>→ Perspektivenwechsel</p>	<p>„Was musst du als nächstes tun, um in Richtung ... zu kommen?“</p> <p>„Was machst du konkret anders, als du bei 3 gemacht hast?“</p> <p>„Wie wirst du bemerken, dass du weitere Fortschritte gemacht hast?“</p> <p>„Und woran noch?“</p> <p>„Wie werden es deine Kolleginnen/Kollegen bemerken?“ „Und deine Schülerinnen/Schüler?“</p>