

Skalierung

Wo stehst du auf einer Skala von 1 bis 10?

RESSOURCEN

Was bringt dich höher?

Was müsste passieren, damit du einen Punkt weiter oben stehst?



Wo stehst du gerade? Markiere deinen Punkt.



1 = ein Ende (z.B. gar nicht)

10 = das andere Ende (z.B. völlig)



Was würde dich runterziehen?

Was müsste passieren, damit du einen Punkt weiter unten stehst?

RISIKEN & PRÄVENTION

Die Enden (1 und 10) legst du je Frage neu fest, subjektiv oder mit festen Werten.
Der Blick nach oben zeigt deine Ressourcen, der nach unten schützt vor Rückschritt.

Skalierung

Manche Fragen lassen sich nur schwer mit Ja oder Nein beantworten. „Bin ich zufrieden?“, „Bin ich bereit, das zu entscheiden?“, „Komme ich voran?“ Ein klares Entweder-oder wird der Lage selten gerecht, und es bringt dich auch nicht weiter.

Die Skalierung macht aus einem starren Ja oder Nein eine sichtbare Bewegung. Du ordnest deine Frage auf einer Skala von 1 bis 10 ein. So wird sichtbar, wo du gerade stehst, und vor allem, was ein kleiner Schritt nach oben wäre. Am Ende dieses Blattes hast du deinen Standort bestimmt und einen konkreten nächsten Punkt vor Augen.

Dieses Tool passt fast immer: vor einer Entscheidung, mitten in einem Vorhaben, bei der Frage, wie zufrieden du mit einer Sache wirklich bist. Es ist oft der einfachste Einstieg, um Klarheit zu gewinnen.

Was du brauchst

- Etwa 20 Minuten Zeit und einen ruhigen Ort, an dem du nicht gestört wirst.
- Ein konkretes Thema oder eine konkrete Frage, die dich gerade beschäftigt.
- Diesen Bogen und einen Stift. Schreib deine Antworten auf, denk sie nicht nur. Aufschreiben macht den Standort sichtbar.

So gehst du vor

1. Halte zuerst kurz fest, um welche Sache es geht. Eine Entscheidung, ein Projekt, ein Zustand. 2. Stell dir eine Skala von 1 bis 10 vor. 1 heißt: ganz unten, schlechtestmöglich. 10 heißt: besser geht es nicht, vollständig erreicht. 3. Die Zahl ist kein objektiver Messwert, sondern dein ehrliches Gefühl in diesem Moment. Es gibt kein richtig oder falsch. 4. Geh die Fragen der Reihe nach durch und lass dir bei jeder einen Augenblick Zeit.

Um welche Sache geht es gerade? Worauf beziehst du deine Skala?

Schritt 1: Wo stehe ich gerade?

Hier bestimmst du deinen aktuellen Standort. Die Zahl selbst ist nicht entscheidend, sie ist der Anker für alles, was danach kommt.

Wo stehe ich bei dieser Sache gerade auf der Skala von 1 bis 10? (1 heißt: ganz unten, schlechtestmöglich. 10 heißt: besser geht es nicht.) Kreuze deinen Wert an:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Was bedeutet dieser Wert genau für mich? Was ist bei meinem Wert anders als einen Punkt darunter? Du machst die Zahl greifbar, statt sie abstrakt stehen zu lassen. (Beispiel: „Bei 6 habe ich schon einen Plan, bei 5 hätte ich nur eine vage Idee.“)

Schritt 2: Die Sache und das Thema dahinter

Oft steckt hinter dem konkreten Vorhaben noch ein größeres Thema. Wenn du beide getrennt einschätzt, siehst du häufig den eigentlichen Punkt: Die Differenz zwischen beiden Werten ist oft die eigentliche Arbeit.

Wenn ich zusätzlich das Thema dahinter einschätze (nicht nur dieses eine Projekt, sondern den größeren Zusammenhang): Wo stehe ich da auf der Skala von 1 bis 10? Was bedeutet das? Du prüfst, ob das konkrete Vorhaben und das große Thema wirklich denselben Stand haben. (Beispiel: Das Projekt steht bei 6, aber die Frage „Will ich diese Richtung überhaupt?“ nur bei 3.)

Stehen beide auf demselben Wert? Wenn nicht: Was sagt mir der Unterschied? Was bedeutet das? Ein großer Abstand zeigt dir, wo deine Aufmerksamkeit eigentlich hingehört. (Beispiel: „Am Projekt liegt es nicht, sondern an der Richtung.“)

Schritt 3: Ein Punkt mehr

Jetzt geht es um Bewegung. Nicht der große Sprung auf die 10, sondern ein einziger Punkt nach oben. Das hält den Schritt klein, konkret und machbar.

Was bräuchte es für einen einzigen Punkt mehr? Was bedeutet das? Du suchst nicht die perfekte Lösung, sondern den nächstkleineren machbaren Schritt. (Beispiel: Von 6 auf 7 bräuchte es ein klärendes Gespräch mit einer Person.)

Woran würde ich merken, dass ich diesen einen Punkt erreicht habe? Was bedeutet das? Du machst dein Ziel überprüfbar, statt es im Vagen zu lassen. (Beispiel: „Ich merke es daran, dass ich morgens ohne Zögern an die Sache gehe.“)

Was könnte mich einen Punkt nach unten ziehen, und wie verhindere ich das? Was bedeutet das? Du erkennst frühzeitig, was dich zurückwirft, und kannst gegensteuern. (Beispiel: „Wenn ich es wieder aufschiebe, sinke ich auf 5. Ich nehme mir einen festen Termin dafür.“)

Abschluss: Was nehme ich mit?

Lies dir deine Antworten in Ruhe durch und halte fest, was hängen bleibt.

Was ist mir beim Skalieren am stärksten aufgefallen?

Wo standest du am Anfang, und wo möchtest du als Nächstes hin?

Der nächste konkrete Schritt

Such dir den einen Schritt aus, der dich von deinem Wert einen Punkt nach oben bringt. Mach ihn klein genug, dass du diese Woche damit beginnen kannst.

Mein nächster Schritt: Was tue ich konkret? An welchem Tag beginne ich damit?

Wann ein Coaching hilfreich ist

Die Skalierung macht deinen Stand sichtbar, sie trifft die Entscheidung aber nicht für dich. Wenn du merkst, dass deine Zahl über Wochen festhängt und kein Schritt nach oben gelingt, oder wenn dich das Thema so stark beschäftigt, dass du deinen eigenen Standort gar nicht mehr ehrlich einschätzen kannst, ist die Methode allein an ihrer Grenze. Dann hilft ein Gespräch mit jemandem, der die richtigen Fragen stellt, nicht die richtigen Antworten hat. Ein unverbindliches Telefonat zur Themenprüfung dauert 15 bis 20 Minuten, ist kostenfrei und kein Verkaufsgespräch.

Mehr zur Methode

hermannssohnconsulting.de/blog/skalierung

Kontakt

Jan-Aiko Berends · Business Coach · Hermannssohn Consulting

+49 176 75 75 04 16 · info@hermannssohnconsulting.de · hermannssohnconsulting.de