

# 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.