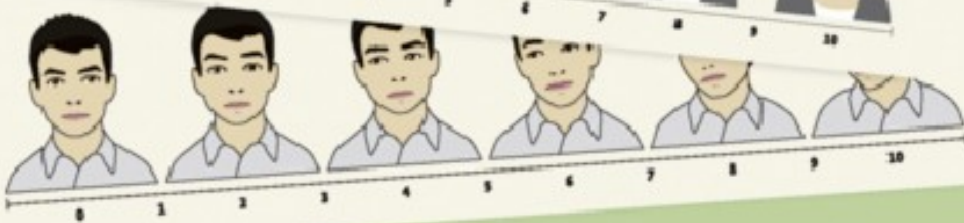


Universal-Skala: Smileys



Gefühle-Skala: Freude



Gräßer • Hovermann • Botved

Rating-Skalen zum Einsatz in der Psychotherapie

20 Skalen für Therapie, Beratung und Coaching

Inhalt

1/2	Gefühle-Skala: Angst (weibl./männl.)	21	Universal-Skala: Smileys
3/4	Gefühle-Skala: Ekel (weibl./männl.)	22	Universal-Skala: 0 bis 10
5/6	Gefühle-Skala: Freude (weibl./männl.)	23	Universal-Skala: -5 bis +5
7/8	Gefühle-Skala: Scham (weibl./männl.)	24	Universal-Skala: --- bis +++
9/10	Gefühle-Skala: Traurigkeit (weibl./männl.)	25	Universal-Skala: Schulnoten
11/12	Gefühle-Skala: Wut (weibl./männl.)	26	Universal-Skala: Prozent
13/14	Entspannungs-Skala (weibl./männl.)	27	Universal-Skala: Normalverteilung
15/16	Schmerz-Skala (weibl./männl.)	28	Universal-Skala: Siegertreppe
17/18	EMDR-Skala: Belastung (SUD) (weibl./männl.)	29	Universal-Skala: Akku-/Batterieladezustand
19/20	EMDR-Skala: Stimmigkeit (VoC) (weibl./männl.)	30	Universal-Skala: Bundesligatabelle

20 visuelle Analog-Skalen für die Praxis

Die Klassifikation von numerischen Rating-Skalen stammt von Joy P. Guilford (1946). Joseph Wolpe führte die Skalen 1969 in die Psychotherapie ein. Zunächst entwickelte er eine Skala für den Angstbereich. Diese SUD-Skala (Subjective Units of Distress Scale) hat die Ausprägung von 0 (keine Angst) bis 10 (maximale Angst). In der Psychotherapie sind die Skalen inzwischen weit verbreitet und werden auch bei anderen Störungsbildern eingesetzt.

Die Verwendung von Zahlenwerten zur Benennung der Ausprägung des eigenen Gefühlszustandes fällt vielen Menschen jedoch schwer. Gesichtsausdrücke sind hierbei eine große Hilfestellung und Erleichterung. Basierend auf den Theorien von Paul Ekman zu den Basisemotionen haben wir SUD-Skalen zu den häufigsten in der praktischen Arbeit benötigten Gefühlen erstellt. Darüber hinaus haben wir eine Skala zur Entspannung mit aufgenommen, ebenso die sowohl im therapeutischen als auch im medizinischen/klinischen Bereich sehr häufig verwendete Schmerz-Skala. Hierbei haben wir uns an der Faces Pain

Scale (FPS-R, 2001) der International Association for the Study of Pain (IASP) orientiert.

Die Skalen starten jeweils mit der 0, die für den Neutralwert steht bzw. keine Angst, kein Ekel, kein Schmerz usw. bezeichnet. Alle SUD-Skalen sind in der weiblichen und männlichen Version angelegt. Diese geschlechtsspezifischen Varianten schaffen eine passgenaue, zielgruppenspezifische Ratingqualität, die sich in einer schnellen und zuverlässigen Wertung widerspiegelt und somit zu genaueren Messungen führt.

Speziell für mit EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) arbeitende Therapeuten haben wir die SUD- und VoC-Skala in diese Sammlung mit aufgenommen. Die SUD- oder Belastungsskala kann natürlich auch von anderen Therapeuten für das Messen des Belastungserlebens eingesetzt werden. Gleiches gilt für die VoC- oder Stimmigkeitsskala.

Wir haben zusätzlich eine Sammlung gängiger Universal-Skalen mit aufgenommen, die von Smileys über numerische Skalen bis hin zu Schulnoten und Prozenträngen reicht. Für die tägliche Praxis sehr hilfreich ist die Normalverteilung.

Eine Auswahl von symbolischen Skalen, wie die Siegertreppe, den Ladezustand einer Batterie/eines Akkus und die »Bundesligatabelle«, kommt eher sportlichen oder technisch orientierten Patienten/Klienten entgegen.

Einsatzbereiche und Nutzen. Die Ihnen vorliegenden Skalen bieten für Psychotherapeuten, Psychologen, Berater, Mediziner, Pädagogen bis hin zu Erzieherinnen effiziente Werkzeuge für viele Situationen. Der Einsatzbereich erstreckt sich vom Erstkontakt über die Diagnostik und Behandlung bis hin zum Abschluss und zur Evaluation. Mit den Skalen kann der Therapieverlauf einfach evaluiert und dokumentiert werden.

Die Skalen können als Eisbrecher genutzt werden und bieten eine einfache Möglichkeit, auch mit Patienten/Klienten ins Gespräch zu kommen, die (noch) keinen guten Zugang zu ihren Gefühlen haben bzw. diese nicht klar benennen

können. Sie können als nonverbales Medium beispielsweise für Nicht-Muttersprachler oder Hörgeschädigte oder auch bei Patienten/Klienten mit kognitiven Einschränkungen zum Einsatz kommen. Im kognitiv-behavioralen Setting eignen sich die Skalen zum Erstellen einer Angst-, Wut- oder anderen Hierarchie sowie einer Zielerreichungsskala.

Wir wünschen Ihnen bei der Arbeit mit diesen Skalen viel Erfolg und Freude!

Melanie Gräßer

Eike Hovermann jun.

Literatur

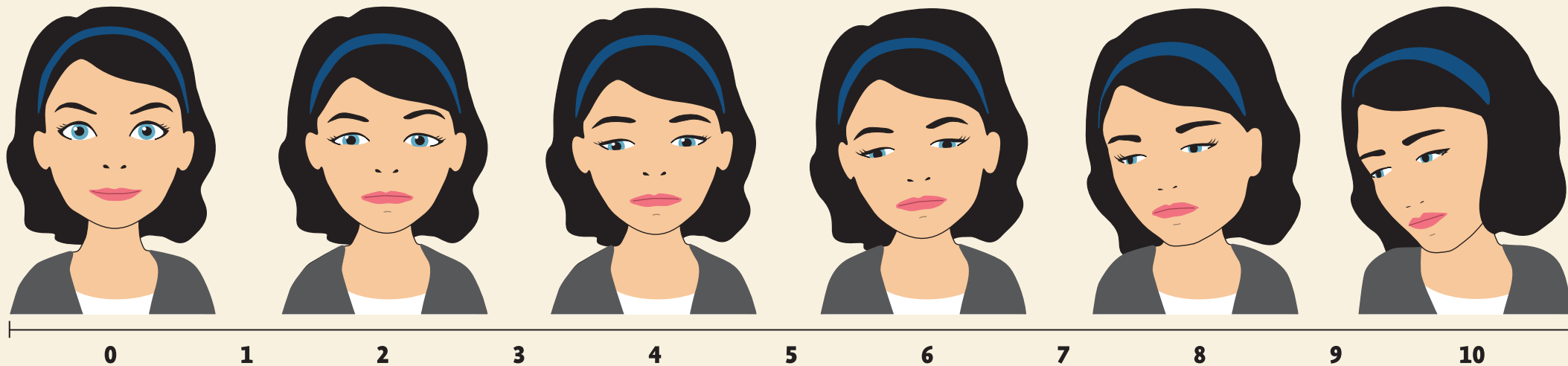
Ekman, P. (2003). Emotions revealed. New York: Times Books.

Guilford, J.P. (1946). New standards for test evaluation. Educational and Psychological Measurement, 6, 427-438.

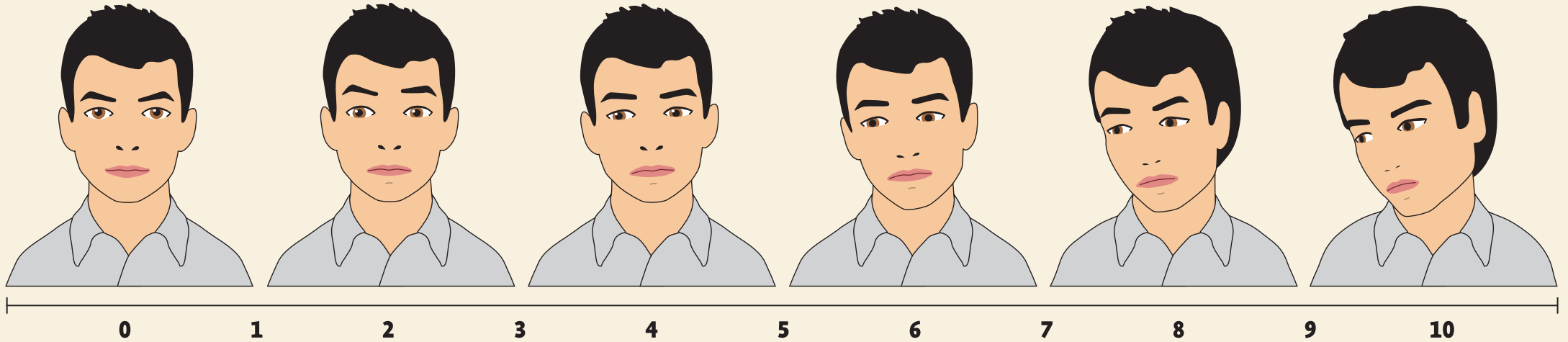
International Association for the Study of Pain (2001). Faces Pain Scale (FPS-R). www.iasp-pain.org/FPSR [14.01.2016].

Wolpe, J. (1969). The Practice of Behavior Therapy. London: Pergamon Press.

Gefühle-Skala: Scham



Gefühle-Skala: Scham



EMDR-Skala: Stimmigkeit (VoC)



1



3

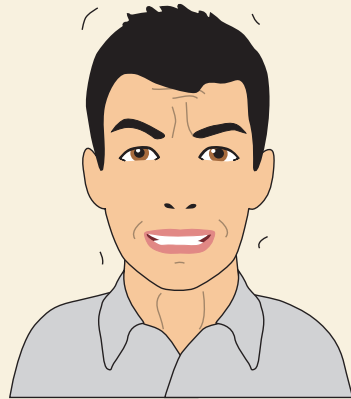
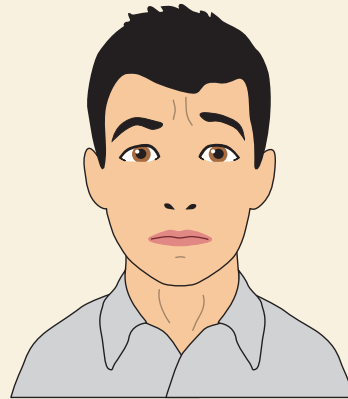
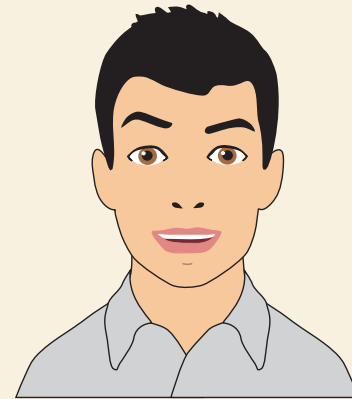


5



7

EMDR-Skala: Stimmigkeit (VoC)

**1****2****3****4****5****6****7**

Universal-Skala: Smiley's

