

Skalieren

Der körperliche bzw. psychische Zustand, die Beeinträchtigung durch einen Stressor oder das Ergebnis einer Behandlung lässt sich mittels Skalierung des Stressfaktors beurteilen. Hierbei schätzt man die Intensität des Problems auf der sogenannten SUD-Skala. (SUD ist die Abkürzung von *subjective units of distress*, zu Deutsch: subjektive Stresseinheiten) Die Zahl 10 steht für den höchsten Grad von Stress, 0 bezeichnet einen stressfreien Zustand.

Es geht hierbei nicht darum, wie man sich fühlen würde, wenn die Situation gerade aktuell wäre, oder wie man sich beim letzten aktuellen Mal dabei gefühlt hat, Ausgangspunkt der Beurteilung ist vielmehr die Belastung beim Empfinden des Problems in der Gegenwart.

Es ist also jener Zahlenwert zu ermitteln, der dem momentanen Zustand beim *Denken an die Situation* entspricht, wobei die folgende Frage hilfreich sein kann:

„Wenn ich jetzt gerade eine Empfindung zu dem Problem ... hätte, wie stark wäre diese Empfindung dann auf einer Skala von 0 bis 10?“

Um beim Skalieren ein optimales Ergebnis zu erhalten, sind folgende Aspekte zu berücksichtigen:

- Das Skalieren unbedingt sehr schnell durchführen, um das Ergebnis wirklich aus einer intuitiven Ebene abzurufen und nicht durch Denkprozesse zu stören.
- Da das Skalierungsergebnis nicht mental ermittelt werden soll, kann es auch erraten werden. Professionelle Überprüfungen erratener Ergebnisse haben gezeigt, dass diese meist sehr stimmig sind, weil beim Raten keine mentale Störung der Intuition erfolgt.
- Dasselbe gilt für eine weitere Möglichkeit, nämlich das bewusste Lügen. Wenn schnelles und intuitives Skalieren nicht durchführbar ist und auch eine innere Abwehr gegen Raten auf dieselbe Art besteht, kann man sich mit dem Trick helfen, zu lügen, ganz bewusst und ohne schlechtes Gewissen. Gibt man sich selbst bewusst die Anweisung zu lügen, bezieht das Unbewusste bei diesem Lügenprozess zusätzliche Gedanken oder Einsichten aus der Vergangenheit in die Skalierung mit ein. Bei ehrlichem Skalieren oder Raten wären solche Ideen vermutlich unberücksichtigt geblieben, weil das „moralisch denkende“ Bewusstsein diese sofort als unwahr oder nicht erreichbar verworfen hätte. Ein gelogenes Ergebnis kann daher umfassender und entsprechend hilfreich sein.
- Die Verbesserung von Skalenwerten sollte grundsätzlich *nicht in ständig gleichen Sprüngen* von beispielsweise einem halben oder einem ganzen Skalenpunkt erfolgen. Untersuchungen haben ergeben, dass nur *unterschiedlich* große Sprünge auf der Skala auf wirkliche Verbesserung hinweisen.
- Für Fragen, die nur mit Ja oder Nein beantwortet werden können, eignen sich Skalen grundsätzlich nicht so gut. Es kann aber doch sein, dass man im Laufe der zunehmenden Übung im Umgang mit dieser Form von Beurteilung ein Gespür dafür entwickelt, wann ein Skalenwert absolut sicher bei 0 oder 10 liegt.

Bewertung des Überzeugungsgrades

Eine ähnliche Skala kann genutzt werden zum Überprüfen seines Glaubens an die Lösung des Problems bzw. an die Dauerhaftigkeit des Ergebnisses. Die Skala wird hierbei in umgekehrter Richtung also aufsteigend genutzt, bei 0 ist ausschließlich Zweifel vorhanden, 10 steht für den höchst möglichen Überzeugungsgrad, also die absolute Sicherheit, das Problem lösen zu können oder ein dauerhaftes Ergebnis erzielen zu können.



© VAK-Verlag / entnommen aus:
BSFF Das Anti-Virenprogramm für die Psyche
von Verena Stollberger
Vak-Verlag 2008, ISBN-10:3867310157