

Warum ist das Skalieren wichtig?

Das Skalieren ist in mehrfacher Hinsicht wichtig und hilfreich.

Zunächst geht es darum, der Ausgangsempfindung – d.h. der gerade gefühlten Belastung einen Zahlenwert zwischen 0 und 10 zuzuordnen, um diesen anschließend mit einer eventuellen Stressreduktion bzw. einer Entlastung nach Durchführung einer Klopfabfolge (z.B. NAEM) zu vergleichen und ggf. einen neuen Zahlenwert festzulegen.

Man könnte nun einwenden, dass man eine eventuelle Veränderung auch ohne zahlengebundene Benotung wahrnehmen kann. Das ist sicher richtig. Der zusätzliche Nutzen der Skalierung liegt darin begründet, dass die zusätzliche Quantifizierung eine bewusster und genauere Wahrnehmung mit sich bringt. Dadurch wird sowohl die Selbstannahme – „Ja, ich bin der mit der Angst bei 7“ – als auch die Wahrnehmungs- und Unterscheidungsschärfe geübt. Je differenzierter aber die Unterscheidung ist, desto mehr lerne ich und desto (selbst-)bewusster werde ich.

Das Skalieren ist also schon an und für sich eine Methode zur Intensivierung der Selbstannahme und Stärkung des Selbstbewusstseins.