



## Übungsblatt – Katastrophenskala

Versuchen Sie ihr Problem auf einer Katastrophenskala von 0 bis 100 einzuschätzen, wobei 0 für kein Problem und 100 für eine absolute Katastrophe steht. Wie schätzen Sie ihr Problem ein?

Problem	Einschätzung auf Skala 0 bis 100
Problem A	
Problem B	
....	

**Erweiterung:** Versuchen Sie sich mögliche persönliche, familiäre oder Umweltkatastrophen auszudenken, diese ebenfalls auf einer Skala von 0 bis 100 einzustufen und dann ihr Problem oder ihr gefürchtetes Ereignis auf dieser Skala einzuordnen.

Ausgedachtes Problem	Einschätzung 0 - 100	eigenes Problem	Einschätzung 0 bis 100

**Zusatz:**

Überlegen Sie sich 5 Personen, denen es besser geht als Ihnen (egal welche) und schreiben Sie auf, wie sie sich deren Leben vorstellen.