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**