

- Bist du mit deinem jetzt erreichten Skalenwert zufrieden?
- Wenn du deine Planung anschaust, wann (zu welchem Zeitpunkt) möchtest du auf einer 2 oder [x] oder 10 stehen?
- Hast du eine Idee, warum die Werte auseinanderliegen?
- Wenn der Weg zwischen Tür und Fenster in diesem Raum dein Engagement zum Thema [...] beschreiben, wo stehst du dann?

Der Nachteil einer absoluten Skalierung mit Zahlen liegt darin, dass er die persönlichen Anstrengungen nicht berücksichtigt. Es kann für einen Coachee viel anstrengender gewesen sein von 1 auf 2 gekommen zu sein, als von 2 auf 7. Von 7 auf 8 wiederum scheint unmöglich.

Diese persönlich und individuell empfundene Anstrengung kann durch die Zuordnung zu festen Zahlen nicht abgebildet werden.

Um diesem Sachverhalt gerecht zu werden, empfiehlt Matthias Varga v. Kibéd eine subjektive 5-Punkte-Skala. Für die Bezeichnung der Stufen empfiehlt er:

- Ausgangspunkt
- Jetzt
- Nächster Schritt
- Gut genug
- Erwünschter Zustand

Dabei kann der Coach stets entscheiden, ob er die Skala von oben nach unten oder von unten nach oben verwendet; jenachdem ob es um den Erwerb einer Kompetenz geht oder um das Verabschieden von Hinderlichem.

BEISPIELFRAGEN

- Wie viel Arbeit steckt in den einzelnen Stufen der Skala?
- Wie würdest du bemerken, dass ein erreichter Zustand für dich „gut genug“ ist.
- Wie würdest du im Alltag mit der Differenz von „gut genug“ und einem erwünschten Zustand umgehen.
- Was glaubst du, von was es abhängt, dass ein Zustand von „gut genug“ irgendwann nicht mehr gut genug ist?
- Was wirst du dann tun?