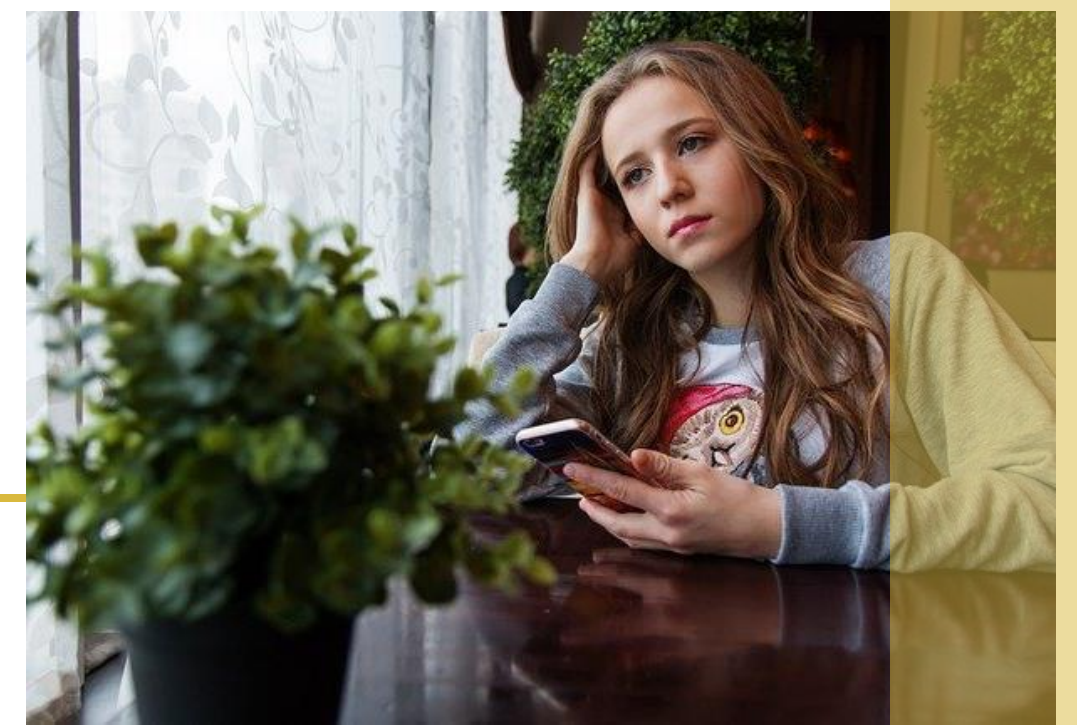


ZUM EINSATZ VON RANKINGSKALEN IM  
THERAPEUTISCHEN KONTEXT

# Empfindungen und Gefühle sichtbar machen

Dr. Mareike Dittmer



# Inhaltsverzeichnis

## RANKINGSKALEN UND EINSATZMÖGLICHKEITEN

Einführung in die Arbeit mit Skalen

Definition "Emotionen"

Wertfreie Kommunikation nach Rogers

Angsthierarchie

Ja-Nein-Skala

Skala "1-10"

Skala "Smiley"

Skala "Trifft zu - Trifft nicht zu"

Farbskala

Baumskala



# Wer bin ich?

**Mein Name ist Dr. Mareike Dittmer**

HEILPRAKTIKERIN FÜR  
PSYCHOTHERAPIE

Spezialisiert auf die Behandlung von  
Angststörungen, Erschöpfungssymptomen und  
AD(H)S

WISSENSCHAFTLERIN

Im Forschungsgebiet "Wie man das Gehirn  
beeinflussen kann, um besser zu lernen."



# Einführung in die Arbeit mit Rankingskalen

VOR- UND NACHTEILE



# Vor- und Nachteile von Rankingskalen

## WERTEFREI ALS OBERESTES THERAPIEZIEL

---



Sie sind emotionslos.  
Sie sind wertfrei.  
Sie triggern nicht.  
Sie regen zum  
Nachdenken an.  
Sie geben Anlass zur  
Nachfrage und zum  
Aufbau des Rapports.  
Sie relativieren.  
Sie visualisieren.



Sie sind ungenau.  
Sie regen zur  
Interpretation an.  
Sie geben Anlass zur  
Nachfrage und zum  
Abbruch des  
Rapports.  
Sie sind  
stimmungsabhängig.



# Definition "Emotionen"

MAN KANN NUR VOR DAS GESICHT GUCKEN



# Wie werden Emotionen definiert?



Bewertung von Situationen  
und zur Initiierung von  
Handlungen



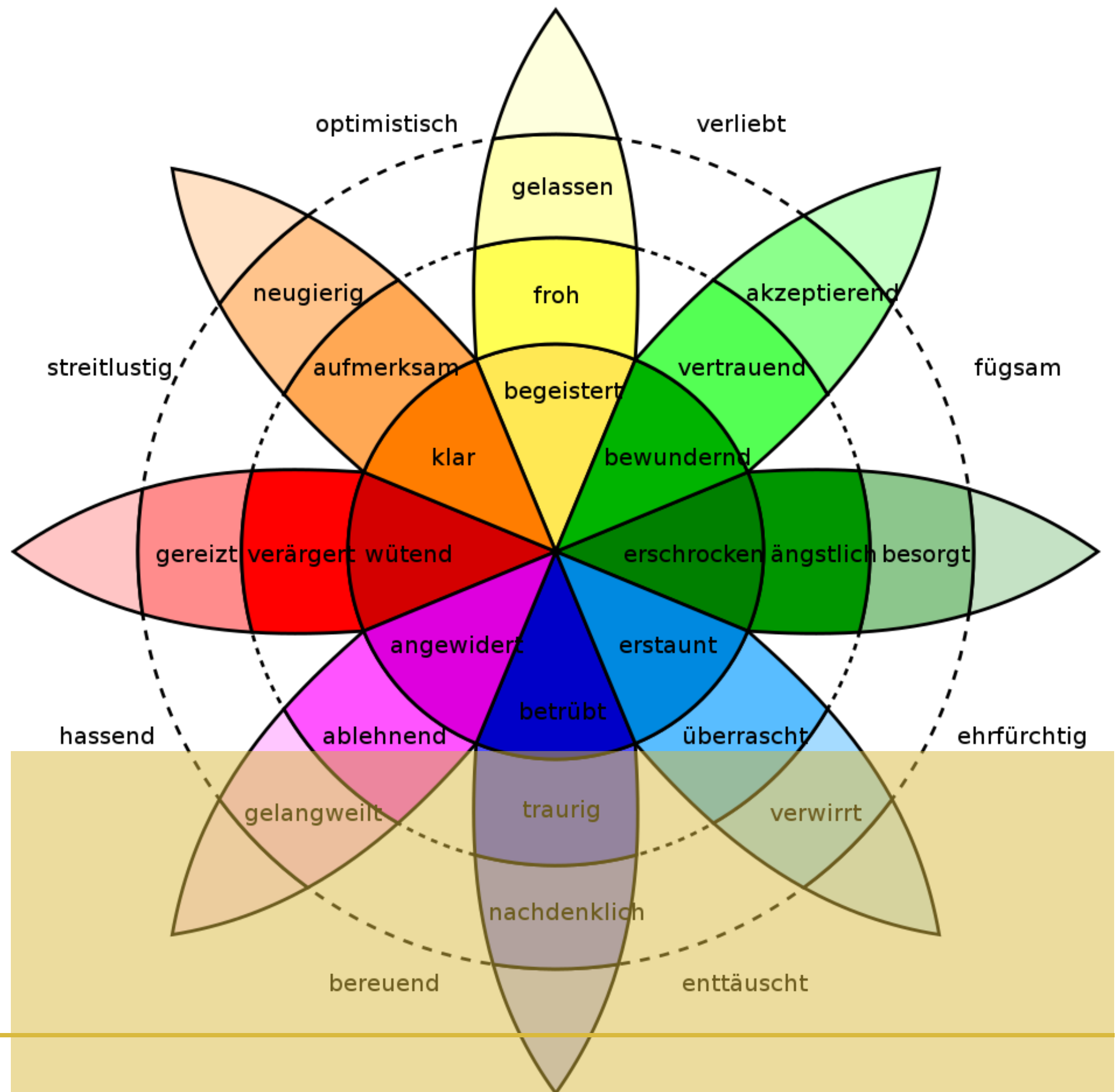
Psychische Erregung



Komplexes Muster aus  
physiologischen Reaktionen  
(z.B. Steigerung des  
Blutdrucks), Gefühlen (z.B.  
Liebe, Wut)



Emotionen können mit unzähligen Wörter beschrieben werden und jedes Wort wird von jedem Menschen anders interpretiert.





# Wertfreie Kommunikation nach Rogers

ZIELE VON THERAPEUTISCHER  
KOMMUNIKATION





# Ziel: Rapport und Vertrauen aufbauen

## Es geht um mehr als nur ein gutes Gespräch

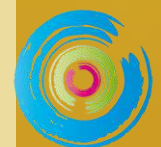
Menschen sind die Fähigkeiten angeboren, sich selbst zu verwirklichen, sich weiterzuentwickeln und die eigene Persönlichkeit reifen zu lassen.

- **Empathie**
- **Wertschätzung**
- **Echtheit**





**Keine  
Ratschläge  
und keine  
Bewertungen**



# Angsthierarchie

AM BEISPIEL DER BEHANDLUNG VON  
PHOBIEN



# Post It's

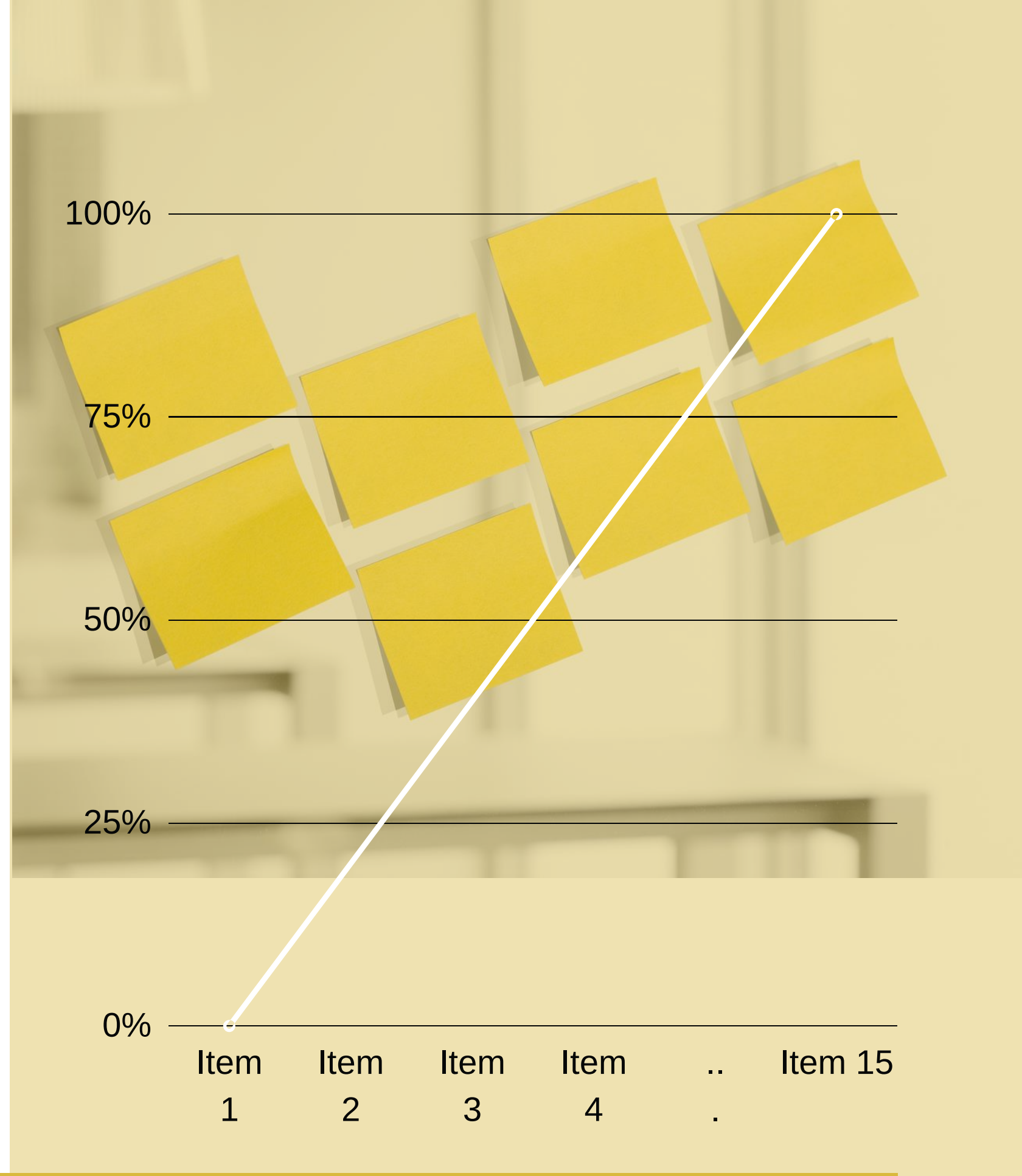
Basierend auf, vom Patienten  
gewählten, Items

Item 1 = Wohlfühlort

Item 2 = nicht Angst belastet

...

Item 15 = größte Angst



# Ablauf der Therapie

## Systematisches Desensibilisieren

- SITZUNG 1, 2

Anamnese, Herausarbeiten des Wohlfühlortes, Übung der Entspannung  
Post It´s erstellen, Hierarchie bilden (Hausaufgabe - Überprüfung)

- SITZUNG 3

Übung der Entspannung, Item 2, Item 1, Item 3, Item 1, Item 4, Item 1

- SITZUNG 4-X

Item 1. Item 4-1-5-1-6-1-7-...15-1

- SITZUNG X+1

Tranceübung zur Überprüfung der Bewältigung der Phobie



# Ja-Nein-Skala

AM BEISPIEL DER BEHANDLUNG VON  
STÖRUNGEN AUS DEM DEPRESSIVEN  
SPEKTRUM



# Sokratischer Dialog

Ich erziehe  
meine Kinder  
nicht gut

Rückfragen: Nennen Sie  
Eigenschaften von Kindern,  
die schlecht erzogen sind!

Kinder sind zu  
Fremden frech

Machen Ihre Kinder das?

Nein.

Kinder machen  
nicht, was sie  
sollen

Machen Ihre Kinder das?

Ja.

Kinder klauen  
und lügen

Machen Ihre Kinder das?

Nein.

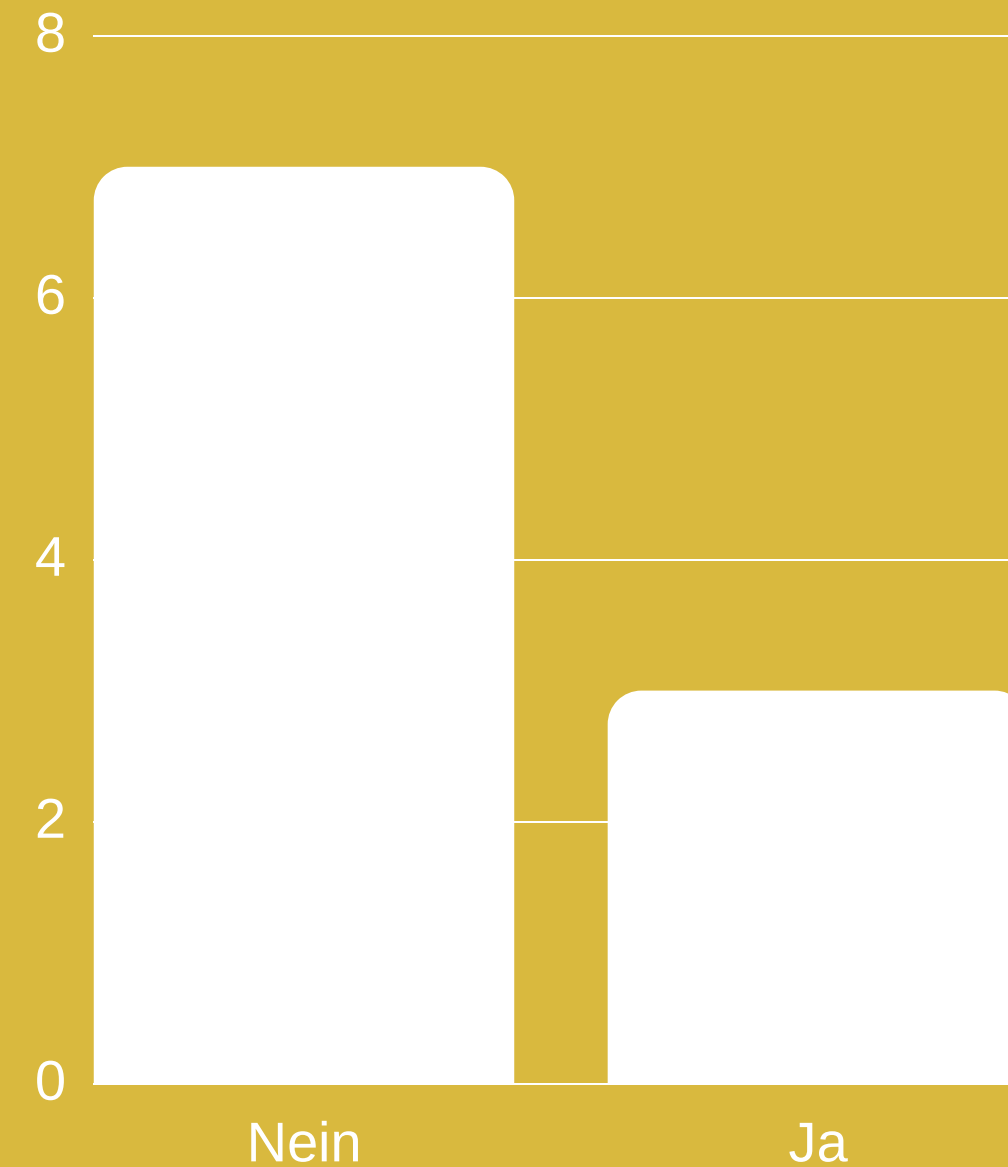




# Sokratischer Dialog

Auswertung von mind. 11 Fragen

8x "Nein." und nur 3x "Ja." ... Erziehen Sie Ihre Kinder grundsätzlich schlecht?



# 1-10-Skala

AM BEISPIEL DER BEHANDLUNG VON  
PTBS



# Ablauf der Therapie

## EMDR bei PTBS

- SITZUNG 1, 2

Anamnese, Herausarbeiten des Wohlfühlortes, Symbolisieren des Traumatischen Erlebnisses

- SITZUNG 3

Übung der Entspannung

- SITZUNG 4

EMDR

- SITZUNG 5

Nachbesprechung



# Ablauf der Sitzung 4

## EMDR bei PTBS

- SMALTALK  
Wohlfühlort wiederholen, Symbol des traumatischen Erlebnisses in Erinnerung rufen
- WOHLFÜHLORT HINTERFRAGEN/ ÜBEN  
Übung der Entspannung
- AN SYMBOL DENKEN UND FINGER VERFOLGEN  
Wie fühlen Sie sich auf einer Skala von 1-10? (Bedeutung von 1 bis 10)
- SCHRITT 3 WIEDERHOLEN  
Wie fühlen Sie sich auf einer Skala von 1-10? 3 ... Reicht das? ... Ja.



# Vorteile der 1-10 Skala

---



Völlig wertfrei.  
Zustand verfolgbar.  
Zeitlich minimale Unterbrechung der EMDR-Session  
Kein Hinterfragen nötig



# Skala "Smiley"

AM BEISPIEL DER BEHANDLUNG VON  
LIEBESKUMMER



# WELCHER SMILEY DRÜCKT IHRE STIMMUNG AM BESTEN AUS?

Smiley als Hilfsmittel, um  
Gefühle zu visualisieren.



wütend



traurig



glücklich



# Vorteile Skala "Smiley"

---



Völlig wertfrei.  
Zustandsänderung verfolgbar.  
Visualisierung der Gefühlssituation.  
Anlass zum Nachdenken und Sprechen.  
Aussicht auf Besserung.

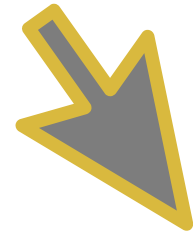




# Skala "Trifft zu - Trifft nicht zu"

AM BEISPIEL DER BEHANDLUNG VON  
VERHALTENSÄNDERUNGEN





## Arbeitsauftrag

Bitte kreuzen Sie an, wie Sie folgende Verhaltensweise in der letzten Woche wahrgenommen haben:

	Trifft gar nicht zu	Trifft manchmal zu	Aussage irrelevant	Trifft manchmal zu	Trifft immer zu
Ich komme zu spät.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich vergesse Termine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich leicht auf Termine festlegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme unwichtige Geräusche wahr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gespräche anderer lenken mich ab.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich beende meine Gespräche nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Summe	... mal	... mal	... mal	... mal	... mal



Zusammenzählen

# Vorteile Skala "Trifft zu - Trifft nicht zu"

---



Völlig wertfrei.

Verhaltensänderung verfolgbar.

Visualisierung der Verhaltensänderung/ des Therapieerfolgs.

Möglichkeit zum "Über-Sich-Nachdenken" und Reflektieren.

Wahrnehmung von Zwischenzielen - Vergleich mit vorherigen Unterlagen.

Überdenken der eigenen Ansprüche.



# Farbskala

AM BEISPIEL DER BEHANDLUNG VON  
SCHMERZEN



# WIE STARK EMPFINDEN SIE IHREN SCHMERZ JETZT?

Vor und nach einer (Selbst-)Hypnoseübung.



Schmerzen sind nicht  
auszuhalten.

Schmerzen sind gut  
auszuhalten.

Ich spüre keinen Schmerz.

Wichtig: Von links nach rechts. (Aussicht auf Besserung und stehen bleiben  
im bestöglichen Zustand.)



# Vorteile Farbskala

---



Völlig wertfrei.  
Schmerzempfinden visualisierbar.  
Fokus auf Verbesserung legen.  
Schmerzfreiheit neurobiologisch verankern.  
Schmerzgedächtnis deaktivieren/ überlagern.

Farbskala sollte individuell ausgearbeitet werden. Die Farbe des Schmerzes muss z.B. nicht Rot sein.

---





# Baumskala

AM BEISPIEL DES  
BEWUSSTWERDENS VON EIGENEN  
BEDÜRFNISSEN



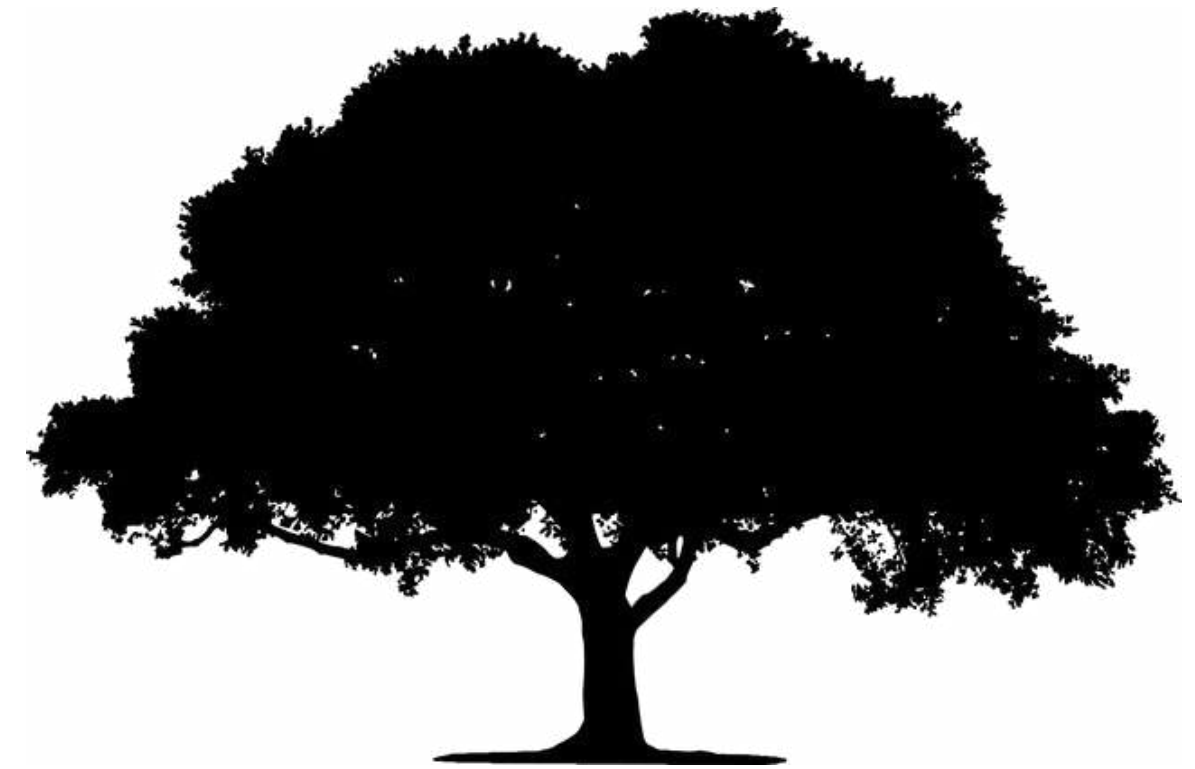
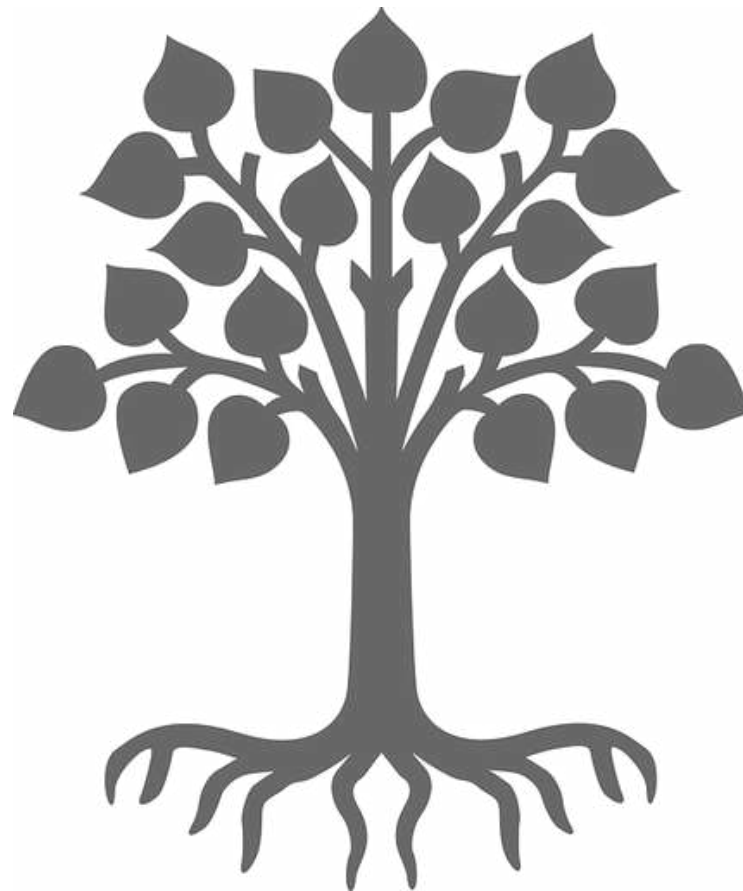
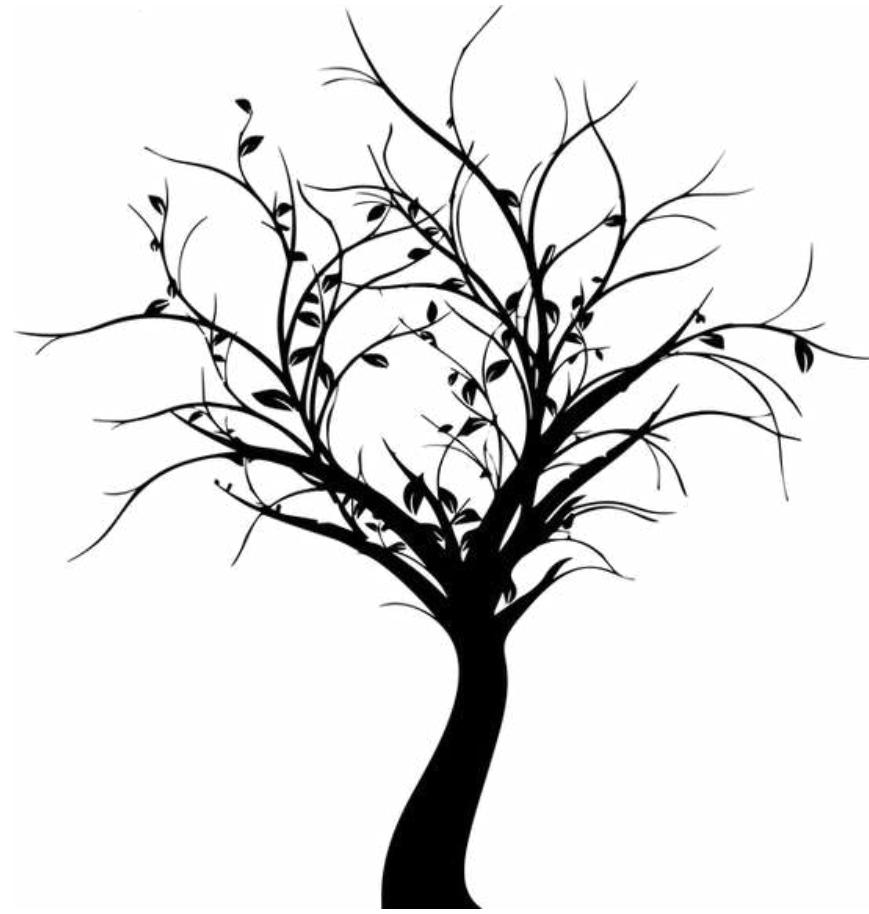
# Ablauf der Sitzung

Bewusstwerden von eigenen Bedürfnissen

- EINLEITUNG  
Baum-Hypnose
- HAUPTTEIL  
Zeichnes des Baumes
- AUSWERTUNG  
Interpretation der Zeichnung
- SCHLUSSFOLGERUNG  
Formulieren von eigenen Bedürfnissen und deren Umsetzung







# Vorteile Baumskala

---



Völlig wertfrei.

Bedürfnisse über Visualisierung wahrnehmen.

Bedürfnissen ein Symbol geben (z.B. Wurzeln = Verankerung).

Erkenntnisgewinnung über eigene Bedürfnisse.

Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und aussprechen dürfen.



# Melde dich bei uns

Fragen, Anregungen oder Buchungen

---

Dr. Dittmer Institut

Melli-Beese-Straße 06

15712 Königs Wusterhausen

Telefonnummer

(030) 6390 4841

E-Mail-Adresse

[info@heilpraktiker-psychotherapie-werden.de](mailto:info@heilpraktiker-psychotherapie-werden.de)

