

Die Skalierungsscheibe in der Prüfungsvorbereitung – Arbeit mit Jugendlichen in der Ausbildung

von Sandy Müller

Die Idee, die Skalierungsscheibe im Rahmen der Prüfungsvorbereitung einzusetzen, ergab sich aus der Arbeit mit Jugendlichen, welche aufgrund von Prüfungsnervosität Beratung suchten. Die Methode kann in diesem Zusammenhang sowohl in der Einzelarbeit, als auch im Rahmen von Gruppentrainings genutzt werden. Die Prüfungszeit ist für einige Jugendliche eine anstrengende Zeit, so dass eine Verringerung von Stressfaktoren, die Unterstützung durch wichtige Personen, der Austausch von Lernerfahrungen und das Erkennen und Nutzen verschiedenster Hilfsangebote nützlich sein können, um entspannter und sicherer in die Prüfung zu gehen.

In der **Einzelfallarbeit** soll mit Hilfe einer Vier-Felder-Matrix, welche unter der Skalierungsscheibe liegt, eine soziale Landkarte des Klienten erarbeitet werden. Die vier Felder können sich dabei auf die Familie, den Freundeskreis, die Ausbildungsgruppe und das Ausbildungsteam beziehen.

Der Klient hat nun die Aufgabe, für jeden dieser Komplexe circa vier Personen mit Hilfe von Holzfiguren auf einer Skala von 1 bis 7 zu positionieren (siehe Abb.). Er soll für die einzelnen Bereiche überlegen, welche Personen in diesem Zeitabschnitt von Bedeutung sind, da sie auf ganz bestimmte Art und Weise Unterstützung und Hilfe bieten und so zur Reduzierung der Angst beitragen (indem sie z.B. motivieren und Erfolge honorieren, Entspannung/ Ablenkung ermöglichen, helfen Lernstrategien zu entwickeln usw.). Eine Platzierung bei 7 bedeutet große Unterstützung oder Beruhigung durch diese Person, eine Stellung auf der 1 hingegen wenig Hilfe oder Verunsicherung.



Im Anschluss daran kommt der Berater mit dem Klienten ins Gespräch und kann u.a. erfassen, welche verschiedenen Hilfen und Unterstützungen die aufgestellten Personen dem Klienten in dieser Zeit bieten, welche Wirkung jene auf ihn haben, wie diese Angebote genutzt werden können und von wem eventuell etwas mehr Abstand hilfreich wäre, um die Unruhe nicht zu erhöhen. Die verschiedenen Beziehungen werden also hinsichtlich des ausgewählten Kriteriums näher beleuchtet, ein Repertoire möglicher Hilfsangebote fokussiert und erste Ressourcen aus dem sozialen Umfeld des Jugendlichen erarbeitet.

Außerdem ermöglicht diese Aufstellung die Planung des weiteren Beratungsverlaufs. So bietet es sich an, den Blick auf die vom Klienten vermuteten oder wahrgenommenen Erwartungen dieser verschiedenen Personen an ihn und deren Wirkung auf ihn zu richten. In diesem Zusammenhang könnte erfasst werden welcher Umgang mit diesen Erwartungen hilfreich ist, um Ängste zu verringern und gelöster in die Prüfung zu gehen.

Im Rahmen des **Gruppentrainings** ist es das Ziel, die Jugendlichen auf ihre mündliche Prüfung vorzubereiten, indem u.a. Ängste vor dem Sprechen vor Unbekannten, das Lernen mit hilfreichen Strategien und das Erarbeiten und Halten eines Vortrages Thema sind.



Der Einsatz der Scheibe könnte zu Beginn des Trainings unter folgender Fragestellung geschehen: "Wie sicher fühle ich mich zur Zeit im Hinblick auf die mündliche Prüfung?" Jene wird über eine Holzfigur in der Mitte der Scheibe symbolisiert. Jeder Jugendliche wird aufgefordert seinen Standpunkt ebenfalls mit Hilfe einer Figur auf einer Skala von 1 bis 7 zu verdeutlichen. Anschließend erfolgt in der Gruppe ein Austausch über die unterschiedlichen Positionen.

Die Teilnehmer erkennen nicht nur, dass sie mit ihrer Angst nicht allein sind, über Fragen wie: „Wie hast du es geschafft auf diese Position zu gelangen?“ oder „Was ist hilfreich für dich?“ werden auch die Ressourcen und hilfreichen Strategien jedes Einzelnen erarbeitet. Es wird neben dem Erfahrungsaustausch in der Gruppe auch die Möglichkeit des Lernens voneinander angeregt.

Auch das Erarbeiten von Veränderungswünschen und des eigenen Aufwands sowie hilfreiche Unterstützung durch andere Personen stellen mögliche Interventionen dar. Aus diesem Vorgehen können weitere relevante Themen für den Verlauf des Trainings sowie den Einsatz der Skalierungsscheibe abgeleitet werden.

Neben diesen zwei beschriebenen Möglichkeiten lässt sich die Skalierungsscheibe als nützliches Interventionsinstrument auch im Rahmen der Entscheidungsfindung zum Einsatz bringen. Dies kann genau dann erfolgen, wenn der Jugendliche nach einer nicht bestandenen Prüfung überlegen muss, ob eine Wiederholungsprüfung erfolgen soll oder nicht.

Das Ziel ist dabei zu erarbeiten, wie der Klient selbst und andere Personen des Umfeldes zu dieser Frage stehen, wer spricht sich für und wer gegen diese Variante aus? In der Mitte der Scheibe symbolisiert eine Figur das Kriterium „Wiederholungsprüfung“. Eine Positionierung auf der 7 stimmt dieser Chance zu, eine Stellung auf der 1 lehnt sie eher ab. Der Jugendliche platziert alle ihm wichtigen Personen entsprechend seiner wahrgenommenen oder vermuteten Haltung zu dieser Möglichkeit auf der Unterlage.

Im Anschluss daran fokussiert der Berater gemeinsam mit dem Klienten die Hilfen und Ressourcen im Falle der Zustimmung und die verschiedenen Konsequenzen einer Ablehnung. So lassen sich die Veränderungen, die eine jeweilige Entscheidung mit sich bringen, thematisieren und genauer betrachten.

Literatur

Natho, F. (2005). Die Lösung liegt im Team. Handbuch zur Arbeit mit der Skalierungsscheibe im Rahmen von Problemlösung und Teamentwicklung. Dessau: Gamus.