

Arbeitsblatt – Resonanz-Skala

1. Thema klären

Welches Thema oder welche Entscheidung möchtest du prüfen?

Thema:

2. Vorschlag formulieren

Formuliere eine konkrete Möglichkeit oder Entscheidung.

Beispiel:

„Wir treffen uns einmal pro Woche zum Gespräch.“

Vorschlag:

3. Resonanz wahrnehmen

Spüre kurz in dich hinein und bewerte die **innere Resonanz**.

Meine Resonanz (1–10):



GRAUSAM

NICHT GUT



UNGEWISS



PRIMA

4. Reflexion

Warum fühlt sich dieser Wert für mich so an?

5. Verbesserung suchen

Was müsste sich ändern, damit meine Resonanz **höher** wird?

6. Neue Resonanz prüfen

Neuer Vorschlag:

Neue Resonanz (1–10):



GRAUSAM

NICHT GUT



UNGEWISS



PRIMA

Kurzregel der Resonanz-Skala

- Unter 6 → nicht gut genug
- 7–8 → brauchbar
- 9–10 → sehr stimmig

Ziel ist eine Entscheidung, bei der **alle Beteiligten mindestens 8 oder höher** spüren.

Ergebnis:

Eine Entscheidung, die **emotional und rational passt**.