

# Gefühlsskala

	Hört sich an wie:	Fühlt sich an wie:	Was ich machen kann:
5	Ich bin sehr laut, ich schreie und weine.	Es fühlt sich an, als würde ich explodieren. Ich bin sehr wütend.	Ich muss nichts machen. Papa ist bei mir. Er hilft mir, mich zu beruhigen.
4	Ich bin laut. Ich weine oder sage Wörter, die ich nicht sagen sollte.	Ich bin wütend.	Ich gehe mit Papa in ein anderes, ruhiges Zimmer. Ich atme wie Papa tief durch und zähle mit ihm rückwärts.
3	Ich «stürme» und bin lauter als die anderen Personen.	Ich fühle mich nicht wohl. Ich will weg.	Ich gehe in mein Zimmer und spiele mit meinen Legos (Lieblingsspielzeug).
2	Ich stelle viele Fragen.	Ich bin nervös und unruhig. Ich bewege mich viel.	Ich hole meine Origami Sachen und falte.
1	Ich spreche ruhig und in einem normalen Ton.	Ich fühle mich wohl. Ich bin glücklich.	Ich bleibe bei der Aktivität und mit den anwesenden Personen.

Die Texte können mit Fotos oder Zeichnungen ergänzt oder durch Bilder ersetzt werden.

Buron, K. & Curtis, M. (2012). *The Incredible 5-Point Scale*. Shawnee Mission: AAPC Publishing.