

SPØRGSMÅL DER FREMMER FORANDRINGSUDSAGN

ØNSKER

Hvad håber du at få ud af denne forandring?
Hvad, kunne du godt tænke dig, var anderledes?
Hvis alt var muligt, hvad drømmer du så om?
Hvad ser du frem til ved...?

EVNER

Hvis du nu beslutter dig for at...,hvordan kunne du så gøre det?
Hvad har du tidligere gjort, hvor du var i en lignende situation?
Hvem kan evt hjælpe dig?
Hvilke ideer har du til at kunne...?
Af alle disse forskellige muligheder du har overvejet, hvilken en synes du så bedste om?

GRUNDE

Hvilke ulemper er der ved...? Hvilke fordele er der ved...?
Hvilke grunde ligger der bag en forandring?
Hvad er ulemperne ved situationen, som den er lige nu?
Hvad er fordelene ved at holde op med...?

NØDVENDIGHED

Hvordan kan det være, at det er så vigtigt for dig...?
Hvad er mest nødvendigt for dig at ændre?
Hvor vigtigt er det for dig...?

FORPLIGTIGELSE

Hvad er det første, du eventuel vil gøre?
Hvad er det, du har mest mod på at sætte i gang?
Hvad er du parat til at gøre?

TAGE SKRIDT

Hvilke ændringer har du sat i gang?
Hvilke handlinger har du allerede gjort?

FORPLIGTIGELSE

Hvis du husker tilbage, før du begyndte..., hvad har så forandret sig siden da?

SE FREMAD

Hvis du beslutter dig for at forandre, hvad håber du så kan være anderledes i fremtiden?
Hvordan ser tingene ud – lad os sige om et halvt år?

Inspireret af: Miller, W. R. & Rollnick, S., Den Motiverende Samtale (2. udgave), Hans Reitzels Forlag 2014

Spørgsmålene bidrager til at fremme og styrke personens selvmotiverende udsagn.

Kategorierne er en klassificering af forandringsudsagn.

De første fire kategorier er forberedende forandringsudsagn, mens de sidste fire er mobiliserende.

I den motiverende samtale kan du med fordel anvende dette værktøj i følgende faser:

- Styrk forandringsudsagn
- Planlæg forandringen