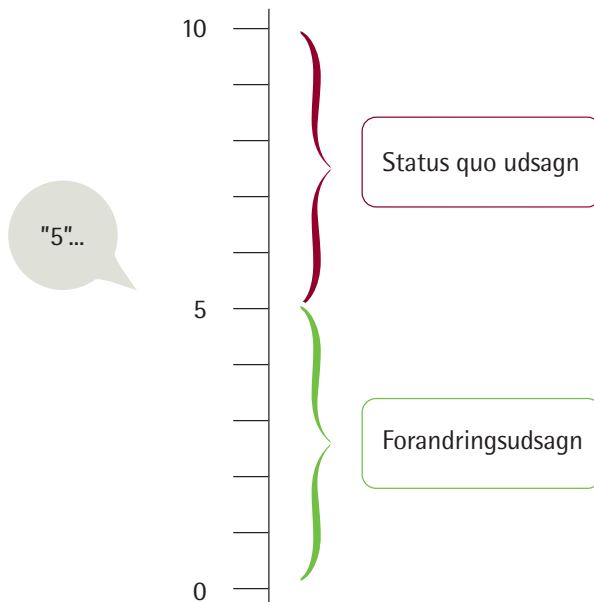


## SKALASPØRGSMÅL

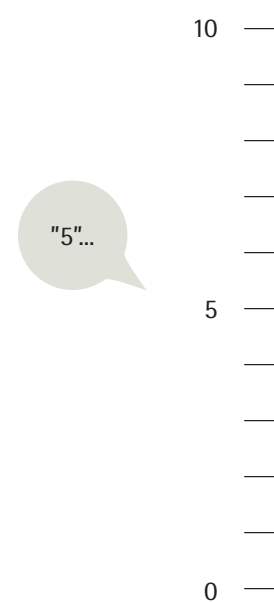
### Trin 1

Hvor vigtigt er en forandring for dig?



### Trin 2

I hvor høj grad tror du på det og evner at gøre det? Og hvad skal der til, for at du går fra det aktuelle tal til et højere tal?



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

*Barth, T. et al, Motiverende Intervju. Samtaler om endring. Gyldendal Akademisk 2013.*

**Skalaspørgsmål bruges til, dels at udforske forandringens vigtighed for den enkelte – dels at udforske troen på det og egne evner.**

**Når vigtighed udforskes, kan følgende spørgsmål bruges:**

- På en skala fra 0 til 10, hvor vigtig er forandringen for dig?
- Hvad er grunden til at du vælger tallet 5 og ikke et lavere tal? Når man spørger ned ad skalaen frembringer det personens forandringsudsagn og grunde til disse.

**Når du skal udforske tro og egne evner, kan du bruge følgende spørgsmål:**

- Hvad skal der til for, at du går fra det aktuelle tal til et højere tal?
- Hvad skal du styrke – hvad skal udvikles for at komme dertil?
- Hvilke muligheder er der tilstede for, at det kan lade sig gøre?

**I den motiverende samtale kan dette værktøj med fordel anvendes i følgende fase:**

- Styrk forandringsudsagn