

SPØRGSMÅL DER FREMMER FORANDRINGSUDSAGN

ØNSKER	<p>Hvad håber du at få ud af denne forandring?</p> <p>Hvad, kunne du godt tænke dig, var anderledes?</p> <p>Hvis alt var muligt, hvad drømmer du så om?</p> <p>Hvad ser du frem til ved...?</p>
EVNER	<p>Hvis du nu beslutter dig for at..., hvordan kunne du så gøre det?</p> <p>Hvad har du tidligere gjort, hvor du var i en lignende situation?</p> <p>Hvem kan evt hjælpe dig?</p> <p>Hvilke ideer har du til at kunne...?</p> <p>Af alle disse forskellige muligheder du har overvejet, hvilken en synes du så bedste om?</p>
GRUNDE	<p>Hvilke ulemper er der ved...? Hvilke fordele er der ved...?</p> <p>Hvilke grunde ligger der bag en forandring?</p> <p>Hvad er ulemperne ved situationen, som den er lige nu?</p> <p>Hvad er fordelene ved at holde op med...?</p>
NØDVENDIGHED	<p>Hvordan kan det være, at det er så vigtigt for dig...?</p> <p>Hvad er mest nødvendigt for dig at ændre?</p> <p>Hvor vigtigt er det for dig...?</p>
FORPLIGTIGELSE	<p>Hvad er det første, du eventuel vil gøre?</p> <p>Hvad er det, du har mest mod på at sætte i gang?</p> <p>Hvad er du parat til at gøre?</p>
TAGE SKRIDT	<p>Hvilke ændringer har du sat i gang?</p> <p>Hvilke handlinger har du allerede gjort?</p>
SE TILBAGE	<p>Hvis du husker tilbage, før du begyndte..., hvad har så forandret sig siden da?</p>
SE FREMAD	<p>Hvis du beslutter dig for at forandre, hvad håber du så kan være anderledes i fremtiden?</p> <p>Hvordan ser tingene ud – lad os sige om et halvt år?</p>

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

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