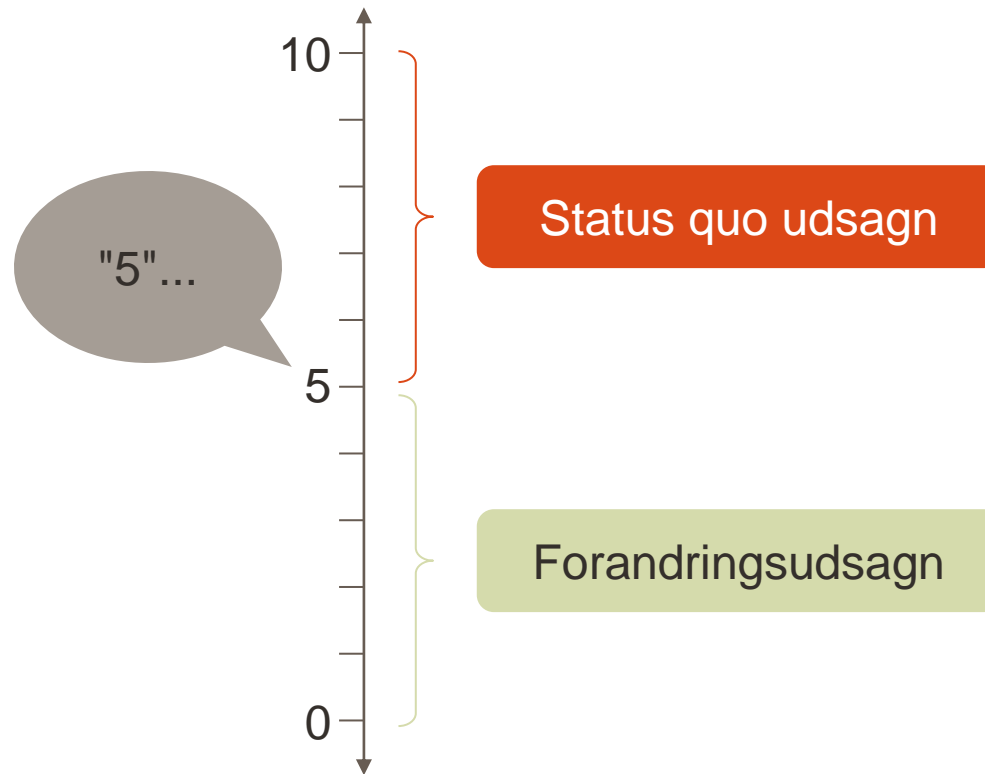


Skalaspørgsmålet

Et værktøj til at skabe forandringsudsagn

Hvor vigtig er en forandring for dig?



Skalaspørgsmålet - sådan

- Giv ingen råd!
- Stil blot disse 4 spørgsmål:
 - Hvad får dig til at ønske at ændre adfærden/situationen?
 - På en skala fra 0-10 hvor vigtig er forandringen?
 - Og følg op: hvad er grunden til at du vælger tallet 5 og ikke et lavere tal – 0 f.eks.? Vil du ikke nævne 3 grunde til det? (dette spørgsmål skaber personens forandringsudsagn og grunde til forandring som du kan spørge dybere ind i og dermed udforske videre personens grunde til forandring)
 - Opsummerer dernæst alle de grunde personen har nævnt til at lave en forandring og stil følgende nøglespørgsmål:
 - Så hvad tænker du om det her efter vores snak?