

Materiale # 1: En smagsprøve på MI

Lytterens rolle

Lytter: "Denne øvelse tager omkring 20 minutter – du holder øje med tiden".

1. Lyt omhyggeligt med henblik på at forstå talerens dilemma. Giv ikke gode råd.

2. Stil disse fire spørgsmål – når det føles rigtigt/behageligt:

"Hvilken del af dig har lyst til at lave denne forandring?"

"Hvad er de tre bedste begrundelser for at lave denne forandring?"

"Hvordan kunne du gribe det an, så det ville lykkes dig?"

"På en skala fra 0-10, hvor vigtigt er det for dig at lave denne forandring?"

Opfølgende spørgsmål: "Hvorfor er du placeret på _____ og ikke nul?"

3. Tilbyd en kort sammenfatning af talerens **begrundelse for forandring**. Dvæl ikke ved grunde til at bevare tingene, som de er – det er fint slet ikke at nævne dem.

4. Efter din opsummering spørger du så: "Hvad har du i sinde at gøre?"

5. Lyt interesseret.