

Övning samtals teknik

Klient:

- Tänk på en förändring som du funderar på att göra i ditt liv. Något du överväger att ändra, på men som du inte har bestämt dig för ännu.
- Det ska vara något som du känner dig ambivalent inför. Det kan vara en förändring som kommer vara bra för dig, som du "borde" göra av någon anledning, men som du har dragit ut på.
- Berätta för lyssnaren om den här förändringen du överväger.

Lyssnare:

- Försök inte övertala eller fixa något
- Ge inga råd
- Ställ fyra frågor - en i taget och lyssna noga på vad personen svarar:

Lyssnarens 4 frågor:

1. Hur kommer det sig att du vill genomföra den här förändringen?
2. Om du bestämmer dig för att göra förändringen, hur skulle du göra för att lyckas med den?
3. Vilka är de två-tre främsta anledningarna för dig att göra det?
4. På en skala från 0 till 10, där 0 är inte alls viktigt och 10 är det absolut viktigaste. Hur viktigt skulle du säga att det är för dig att göra den här förändringen?

Följdfråga:

Hur kommer det sig att du säger ____ och inte ____ [ett lägre nummer]?