

"En smak av MI - det motiverande samtalet"

Försök inte att övertala talaren, försök inte lösa någonting. Ge inga råd. "Sitt på händerna!".

Fråga först:

"Vad är det du vill tala om?"

Ställ följande fyra frågor, lyssna noga:

1. *"Hur kommer det sig att du vill göra denna förändring?"*
2. *"Vilka är dina tre bästa skäl att göra det?"*
3. *"Om du bestämmer dig för att göra detta, hur skulle du kunna gå tillväga?"*
4. *"Hur viktigt är det för dig att göra detta, på en skala från 0 till 10 där 0 är oviktigt och 10 är extremt viktigt?"*

[Följ upp: *"Hur kommer det sig att du säger x istället för exempelvis 0 eller 1/2/3?"*]

Gör en kort **sammanfattning** och ställ sedan en sista fråga:

5. *"Vad tror du att du kommer att göra?" / "Vad blir ditt nästa steg?"*

"MI - ett sätt att vara med någon"

