



Dela ut instruktionerna

Hur kommer det sig att du vill göra den här förändringen?

Vilka är dina tre bästa skäl för att göra det?

Hur skulle du kunna göra för att lyckas?

På en skala från 0-10: Hur viktigt är det för dig? Hur kommer det sig att du säger x och inte 0?

Bryt efter fyra-fem minuter och ge ytterligare en instruktion till samtalspartnern (om det finns grupper med en observatör kan detta vara dennes uppgift):

Sammanfatta det du hört om berättarens önskan att förändra sig, skäl till att förändra sig, tankar om hur förändringen skulle kunna gå till och hur angeläget det är. Ställ en öppen fråga – exempelvis: vad tänker du att du vill göra härnäst?

Lyft erfarenheterna i storgrupp: Vad gav detta samtal? Skillnad mot det förra? Hur kände sig berättaren? Hur var det att göra sammanfattningen? Hur var det att få höra sammanfattningen? Avrunda med att sammanfatta deltagarnas upplevelser.