

## Engagere:

- *"Hvordan gik det med at udfylde Mindmap"?*

## Fokusér samtalen:

- *Du har skrevet nogle emner ned, det er \_\_\_ og \_\_\_ og \_\_\_ - hvilket af dem skal vi starte med?*
- *Hvad er det du savner, siden du gør disse overvejelser?*

## Frembring forandringsudsagn:

- *Hvis det du savner, ville være mere tilstede i dit liv, hvordan ville det så påvirke dig og din hverdag?*
- *På en skala fra 1 til 10, hvor 1 er slet ikke vigtigt, og hvor 10 er maksimalt vigtigt, hvor vigtigt er det så for dig at forandre \_\_\_\_\_?*
- *På samme skala fra 1 til 10, hvor 1 er slet ingen tiltro, og hvor 10 er maksimal tiltro – i hvor høj grad tror du så at du ville kunne ændre \_\_\_\_\_ - hvis du besluttede dig for det?*

*Opsummér personens egne motiver og gode grunde - både på vigtighed og tiltro, og stil så afslutningsvis følgende nøglespørgsmål:*

- *Hvilke tanker gør du dig lige nu i forhold til din situation og dit ønske om forandring?*

## Planlægning:

- *Hvis du beslutter dig for at ændre \_\_\_\_\_ - hvad kunne så være et næste skridt i den retning?*