

### Övning 1 (oförenligt med MI):

Försök så mycket du kan att **övertala och övertyga** talaren att genomföra den förändring hen överväger.

Fråga först:

"Vad är det du vill tala om?"

Gör följande (i denna ordning):

- Förklara *varför* hen skall göra förändringen
- Ange tre vinster med förändringen
- Berätta *hur* hen skall göra förändringen
- Understryk hur *viktigt* det är för hen att göra förändringen, eventuellt också negativa konsekvenser av att *inte* förändra.
- Övertala personen att göra detta!

Vid eventuellt motstånd, var **ännu mer** övertygande och ihärdig!

---

### Övning 2 (förenligt med MI):

"*En smak av MI*"

Försök inte att övertala, 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?"  
[Följdfråga: "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?"