

AMBIVALENSKORSET

Ambivalenskorset är ett instrument för att tydliggöra fördelar och nackdelar med beteendet och blicka framåt och fundera över eventuell förändring. Individen klargör för sig själv var hon/han står. Används endast då patienten är ambivalent - inte då motivation redan finns!

FÖLJ RUTORNA I NUMMERORDNING.

Situationen nu? + Det positiva med Det jag uppskattar ... 	1. Om du skulle förändra? + Vad skulle kunna bli bättre? Vad skulle du vinna? 
Situationen nu? - Vad är mindre bra Det som bekymrar mig med .. 	2. Om du skulle förändra? - Vilka hinder finns? Vad skulle du sakna/förlora? 

Sammanfattning + och -

Vad tänker du om detta?

När du nu har tänkt igenom de olika aspekterna – vad får du då för tankar?

Vad känns viktigast för dig just nu?

Om du tänker på lite längre sikt, vad blir då viktigt?

Om du inte gör förändringen, vad händer då?