
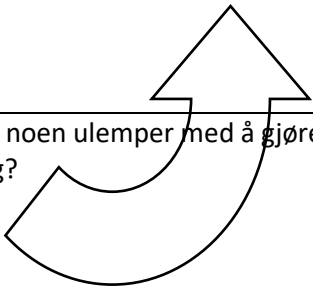


Ambivalensutforskning

Ambivalensutforskning er et verktøy for å utforske motivasjon, tanker og følelser knyttet til et bestemt tema, gjerne noen man ønsker å endre på. Det er en teknikk innen metoden MI (Motivational Interviewing) også kalt motiverende samtale/intervju. Gjennom denne øvelsen kan du oppnå klarhet og tydeliggjøring av fordeler med endring. Dette er spesielt aktuelt dersom man er usikker på om man er klar for å gjøre endringer.

Slik kan Ambivalensutforskning brukes:

Gå gjennom rutene mot urviseren. Begynn i rute 1 og avslutt med rute 4.

IKKE ENDRE	ENDRE
1. Hva er det du opplever som er bra med situasjonen? 	4. Hva ville du oppnå ved å foreta en endring?
2. Hva er mindre bra med situasjonen?	3. Finnes det noen ulemper med å gjøre en endring? 

Kilde:

- Barth T Børtveit T og Prescott P (2013). *Motiverende intervju. Samtaler om endring*. Gyldendal.
- Rollnick S, Miller WR og Butler CC (2009). *Motivasjonssamtalen i sundhetssektoren* (Dansk oversettelse).
- MINT [internasjonal side](#) og [nordisk side](#).