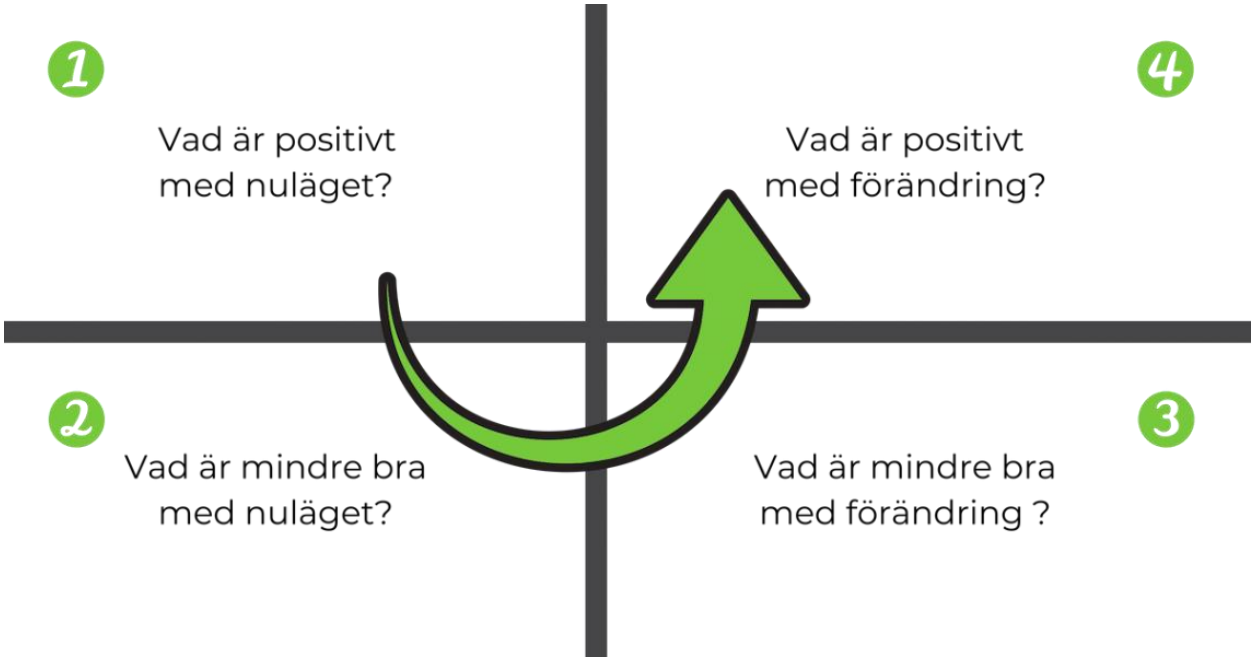
Ambivalenskorset

Syftet är att utforska och lösa upp ambivalens, och diskutera för och nackdelar.



Välj den förändring som ska utforskas? Ta reda på vad motiven till förändringen är?

Använd modellen och jobba med **en ruta i taget** med start i från vänster högst upp. Stanna kvar i varje ruta tills den är helt klar. Hoppa inte mellan fälten och byt inte ordning.

1. **Vad är positivt** med att ha det som det är just nu. Vilka fördelar finns det? Lista så många fördelar som går att komma på och gå inte vidare till nästa ruta innan det är klart.

2. **Lista nackdelarna** med nuläget. Vad finns det som är mindre bra med att inte förändras? Räkna upp så många det går att komma på.

3. Det tredje steget handlar om att se över vad som är **mindre positivt med en förändring**. Även om förändring önskas finns det saker som talar emot. Var ärlig och gå inte vidare till sista rutan innan det är klart.

4. Den sista och fjärde rutan handlar om **allt positivt som kommer med en förändring**. Ös på och skriv ner allt som kommer upp.

När alla rutor är klara titta på de fyra rutorna tillsammans. Vad säger de? Ökar motivationen? Ger övningen en överblick och mer underlag för att ta rätt beslut?

TIPS! Modellen är perfekt när du vill sortera i dina tankar eller hjälpa någon annan att göra detsamma. Ställ öppna frågor och utforska en ruta i taget i rätt ordning.

Ungdomsmottagning
Västra Götaland
www.vgregion.se/ungdoms-mottagning

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN