

Esempi di domande aperte per evocare le affermazioni nella direzione del cambiamento

1) Svantaggi dello status quo

Cosa la preoccupa della sua attuale situazione?

Cosa le fa pensare di avere bisogno di fare qualcosa riguardo ai suoi problemi di diabete?

Che difficoltà o problemi ha avuto in relazione all'eccessivo carico di lavoro?

Cosa c'è riguardo al suo comportamento che lei o altre persone ritengono preoccupante?

In che modo ciò la preoccupa?

In che modo ciò le ha impedito di fare ciò che desidera per la sua vita?

Cosa crede che accadrà se non farà alcun cambiamento?

2) Vantaggi del cambiamento

In che modo vorrebbe che le cose fossero diverse?

Quale sarebbe il lato positivo del perdere peso?

A partire da questo momento come vorrebbe che fosse la sua vita nei prossimi 5 anni?

Se avesse la bacchetta magica e potesse cambiare tutto immediatamente, come crede che sarebbe la sua vita?

Quali sono secondo lei i motivi principali per fare un cambiamento?

Quali sarebbero i vantaggi nel fare questo cambiamento?

3) Ottimismo rispetto al cambiamento

Cosa le fa pensare che qualora decidesse di cambiare sarebbe in grado di farlo?

Cos'è che le dà coraggio di cambiare solo perché lo vuole?

Cosa crede che potrebbe funzionare per lei, se decidesse di cambiare?

Qual è stato l'altro momento della sua vita in cui ha fatto un cambiamento simile?

Quanto è sicura di riuscire a fare questo cambiamento?

Che risorse ha per riuscire a farcela?

Chi potrebbe offrirle sostegno per fare questo cambiamento?

4) Intenzione di cambiare

A questo punto cosa pensa dei suoi problemi?

Mi sembra di capire che in questo momento si sente bloccato. Cos'è che sta cambiando?

Cosa pensa di poter fare?

Quanto conta per lei? Quanto vuole tutto ciò?

Cosa sarebbe disposto a tentare?

Per il momento dimentichi il come; cosa vuole che accada?

Quindi cosa intende fare?