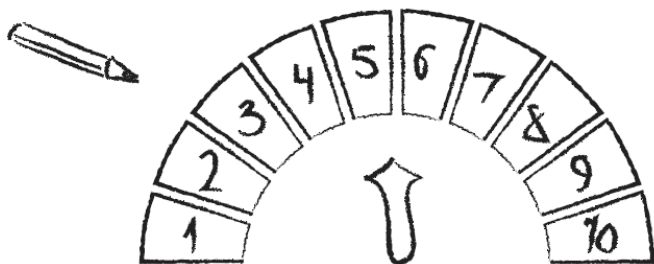


## Skalaspørgsmål

Skalaspørgsmål kan bruges i mange sammenhænge. De bliver brugt både i spørgeundersøgelser, i evalueringer og når vi skal vurdere graden af smerte. Skalaspørgsmål kan også bruges i mentorskab, for eksempel når vi gerne vil følge mentees forandringsproces.



### Tidsramme

Skalaspørgsmål kan bruges undervejs i mentormødet.

### Instruktion

Start med at undersøge, hvor vigtig forandringen er for mentee ved at stille spørgsmål som:

- På en skala fra 1 til 10, hvor vigtig er forandringen for dig? 1 betyder, at forandringen slet ikke er vigtig for dig. 10 betyder, at forandringen bydende nødvendig.
- Hvad er grunden til, at du vælger tallet 6 og ikke 5 eller 7?
- Hvad ville kunne få dig op på et 7-tal?

Hvis tallet er meget lavt:

- Når det ikke er vigtigere end 2, skal vi så bruge tid på det nu?
- Hvem er forandringen vigtig for, når den ikke er vigtig for dig?

Når vigtigheden af forandringen er afklaret, kan mentor gå videre med at udforske mentees muligheder for at få forandringen til at ske. Der kan stilles følgende spørgsmål såsom:

- Hvad skal der til for, at du kommer op på 7 eller 8?
- Hvad skal styrkes eller udvikles for at nå et endnu højere tal?
- Hvor stor er sandsynligheden for, at du kan komme op på et 10 tal?

### Afrunding

Skalaspørgsmål er som regel kun en del af en samtale, så afrundingen hænger sammen med samtaleens øvrige indhold.

### Erfaringer

Vi afslutter af og til et møde med et skalaspørgsmål: På en skala på 1-10, hvor sikker er du nu på, at du gennemfører det, du har sat dig for?