

Lösningsscenario: Önskvärd framtid (varianter på mirakelfrågan)

Översatta av Sussan Öster, delar ur BRIEFER- A solution focused practice manual, Evan George, Chris Ivesson, Harvey Ratner, 2013, www.brief.org.uk.

Problemfritt prat, inledningsvis i samtalet

Förändring innan första mötet (Pre-session change)

Plattform: Förhoppningar (Best hopes)

- Vad är din största förhoppning/förhoppningar kring vad du helst vill få ut från det här mötet?
- Hur kommer du att veta att det var användbart för dig att komma hit idag?
- Vad behöver hända för att du ska kunna säga att det var värt att komma hit?
- Om du skulle bli nöjd med att du kom hit, vilken skillnad hoppas du på?
- Vad var det som fick dig att komma hit...

Lösningsscenario: Önskvärd framtid (varianter på mirakelfrågan)

Föreställ dig att dina största förhoppningar (kring att du kom hit idag) infrias över natten. Att det imorgon bitti blivit som du önskar.

- Vad skulle vara annorlunda (i ditt liv) imorgon som skulle säga dig att förändringen hade hänt?
- Vad kan du se dig själv göra annorlunda då? Vad kan du se andra göra annorlunda...
- Föreställ dig att din dag fortsätter på ett bra sätt för dig... Hur kommer du att märka det?

Utforska:... sånt som redan fungerar/undantag

- Det här verkar vara en realistisk bild.... Hur mycket av det händer redan nu?
- När känns det bättre?

Coping

Hur har du klarat av att ta dig hit?

Skalor

- På en skala från 0-10, där 0 står för när det varit som sämst (i livet) och 10 representerar det du vill uppnå (från att komma hit idag), var står du idag?
- Så vad är det du gör som betyder att du är på x och inte på 0?
- Vilken siffra på skalan representerar "tillräckligt bra" för dig, det läge som skulle göra dig nöjd?
- Så om du är på x nu, vad kommer du att göra som säger dig att du är på x (ett steg upp)?
- På en skala från 0-10 hur värderar du hur säker du är på att nå fram till det läge som är tillräckligt bra för dig?
- Vem kommer att vara den första att lägga märke till att du tagit ett steg upp på skalan?

Vad mer? Vad mer? Vad mer? Vad mer? Vad mer?