

# Ambivalenskorset

Beskriv din **nuvarande situation**:.....

.....

Önskvärd **förändring**:.....

.....

## NULÄGE

## FÖRÄNDRING

Vad är **positivt** med nuvarande situation?

Vad skulle du **vinna** med en förändring?

Vad är **mindre bra** med nuvarande situation?

Vad skulle du **sakna, förlora** vid en förändring?