

## Mælikvarði á áhugahvöt

- Hversu mikilvægt er fyrir þig að hætta að drekka?
- Hversu viss ertu um að þér takist það? (trúin á eigin getu)
- Hversu tilbúin/-n ertu til að hætta að drekka núna?

0 \_\_\_\_\_ 10

Síðan er spurt: Hvers vegna valin hafi verið talan X en ekki hærri tala?

(Samanburður við tölu sem er hærri á skalanum veitir tækifæri til að koma með tillögu um að breyta hegðun)