

JOUW PERSOONLIJKE WAARDEN

Deze oefening is bedoeld om te ontdekken welke waarden het meest belangrijk zijn voor jou. De bedoeling is om 5-10 kernwaarden te ontdekken die gelden voor jou.

1. Schrijf de eigenschappen op die jou het meest karakteriseren. Wat bewonder jij het meest bij anderen? Dat zijn meestal eigenschappen die we in onszelf ook waarderen.
2. Ga na waar jij overstuurt van raakt. Dat is een goede manier om te bepalen wat er voor jou echt toe doet. Schrijf op wat het tegenovergestelde is van waar jij overstuurt van raakt.
3. Kijk naar de lijst op pagina 2. Welk woord springt er voor jou uit? Verzamel de woorden die je bij stap 1, 2 en 3 hebt opgeschreven.
4. Kies 5-10 woorden die voor jou het belangrijkste zijn. Als je het moeilijk vindt om het aantal woorden terug te brengen, kun je groepjes maken van woorden die ongeveer hetzelfde betekenen, en daar het woord uit kiezen dat jou het meest aanspreekt. Je kunt ook woorden naast elkaar zetten en telkens het woord kiezen dat jij het belangrijkste vindt.
5. Nu heb je een lijst van jouw persoonlijke waarden! Omschrijf het in een actievorm, als handeling, waar je naar kunt streven en je aan kunt vasthouden bij beslissingen en keuzes in je leven.

Voorbeeld:

- Zingeving:** Ik wil een pro-actief leven leiden, niet reactief.
Groei: Ik heb aandacht voor mijn pad, niet alleen voor het resultaat.
Waardering: Ik laat anderen weten dat ik hen waardeer.

Dit zijn maar voorbeelden: jouw woorden zijn vast heel anders, want net als je waarde zijn jouw “statements” ook heel persoonlijk.

Kijk er nu aandachtig naar: in hoeverre kloppen je statements met het leven wat je nu leidt? Wat kun je doen om nog meer volgens jouw waarden te leven?

Noot: Er is geen ‘correcte’ lijst van waarden. Wat voor jou belangrijk is, is misschien helemaal niet belangrijk voor een ander. Met dit in het achterhoofd, is het ook gemakkelijker om te begrijpen dat andere mensen zich soms totaal niet gedragen zoals jij dat zou willen. En dat geldt andersom natuurlijk ook.



WAARDEN LIJST

Aanpassingsvermogen	Ethisch	Mindfulness	Stil
Aansprakelijkheid	Evenwichtig	Moed	Stoer
Afhankelijk	Expertise	Nadenkend	Succes
Altruïsme	Expressief	Natuur	Teamwork
Authentiek	Extravert	Nauwkeurigheid	Tevredenheid
Autonoom	Familie	Nederigheid	Tolerant
Autoriteit	Fantasievol	Nieuwsgierig	Transparant
Avontuurlijkheid	Feitelijk	Non-conformistisch	Trots
Begrijpend	Flexibel	Onafhankelijkheid	Trouw
Beheerst	Gedrevenheid	Ondersteunend	Uitdagend
Behoedzaamheid	Geduld	Onderzoekend	Vastbesloten
Beleefdheid	Gelijkheid	Ongeduldig	Vasthoudend
Bemoedigend	Gelijkwaardigheid	Ontspanning	Veilig
Bemoedigend	Genereus	Ontwikkeling	Veranderingsgezind
Beroemd	Gepassioneerd	Ontzag	Verantwoording
Bescheidenheid	Gevoeligheid	Open	Verantwoordelijk
Beschermend	Gezondheid	Openhartig	Verbinding
Besluitvaardigheid	Gratie	Oprecht	Vergevend
Betrokken	Groei	Optimisme	Vernieuwend
Betrouwbaarheid	Gul	Orde	Verstandig
Bewondering	Harmonie	Organisatie	Verwondering
Bijdragen	Hoffelijkheid	Origineel	Viering
Brutaal	Hoop	Partnerschap	Vitaal
Comfort	Hulpvaardig	Persoonlijk	Volharding
Communicatie	Innovatie	Plezier	Voorzichtigheid
Compassie	Inspirerend	Plichtsbesef	Vrede
Competent	Integriteit	Positief	Vriendelijk
Competitie	Intelligent	Precies	Vriendschap
Complementair	Intiem	Professioneel	Vrij van geest
Complimenteus	Invloed	Rationeel	Vrijgevig
Conservatief	Kalm	Rechtvaardig	Vrijgevochten
Creatief	Kameraadschap	Respect	Vrijzinnig
Dankbaar	Kennis	Rijk	Vrolijk
Dapper	Kracht	Risicomijdend	Waardering
Diplomatie	Kundig	Risicozoekend	Waarheidsgetrouw
Discipline	Kwaliteit	Romantisch	Welvarend
Diversiteit	Lachen	Rust	Zekerheid
Doel	Leiderschap	Samen	Zelfcontrole
Doorzettingsvermogen	Leren	Samenwerken	Zelfrespect
Eer	Lief	Schoonheid	Zelfstandigheid
Eerlijkheid	Liefde	Service	Zelfzorg
Elegantie	Loyaal	Simpelheid	Zingeving
Empathie	Luiheid	Smaak	Zinvol
Energiek	Maatschappelijk bewust	Speels	Zorgvuldig
Enthousiasme	Macht	Spiritueel	Zorgzaam
Erkenning	Materieel	Spontaan	
Ervaring	Meedoen	Stabiel	
Esthetisch	Milieubewust	Stijl	

