

Waarden oefening

Je waarden zijn o.a. bepalend voor de dingen die je doet. Ze vormen als het ware de onderlaag van waaruit je de keuzes maakt in het leven.

Bekijk de waarden die hieronder vermeld staan. Het is de bedoeling dat je alle waarden verdeeld over 4 categorieën, te weten:

- Op dit moment het meest belangrijk.
- Op dit moment ook belangrijk.
- Op dit moment enigszins belangrijk.
- Op dit moment niet belangrijk.

Wellicht zijn er waarden niet genoemd die voor jou wel belangrijk zijn, noteer deze dan voor jezelf en voeg ze toe aan je lijst.

Denk bij het verdelen van de waarden niet al te veel na. Vertrouw op je intuïtie. De eerste ingevingen zijn meestal de beste. Hiermee neemt de kans toe dat je jezelf verrast.

Verdeel de verschillende waarden onder de 4 categorieën
Onder elke categorie plaats je de waarden die daar naar jouw inzicht passen.

Bekijk de waarden eerst eens rustig. Wat gaat er door je heen als je ze bekijkt? Welke gedachten, associaties of ideeën komen in je op?

Geluk	Streven naar een situatie die voldoet aan essentiële wensen en verlangens
Evenwicht	Waarde hechten aan en streven naar balans
Verdraagzaamheid	Waarde hechten aan tolerantie en situaties waarin mensen goed met elkaar overweg kunnen
Creativiteit	Streven naar originele oplossingen of invalshoeken
Ambitie	Streven naar bijzondere prestaties
Inspiratie	Streven naar werk waar je energie van krijgt
Waardering	Belang hechten aan het zien en uitspreken van de waarde van iemands aanwezigheid en handelen
Loyaliteit	Waarde hechten aan overeengekomen verbintenissen

Structuur	Waarde hechten aan overzicht ter oriëntatie
Solidariteit	Streven naar saamhorigheid en bereid zijn de consequenties daarvan te dragen
Zingeving	Streven naar het gevoel van betekenis te zijn en er als mens toe te doen
Gedrevenheid	Streven naar het werken vanuit een sterke innerlijke motivatie
Duurzaamheid	Streven naar zaken met een langdurig bestaan
Persoonlijke ontwikkeling	Streven naar het ontwikkelen van persoonlijke bekwaamheden
Zorgeloosheid	Waarde hechten aan vrij van zorgen te zijn en het leven te nemen zoals het is
Teamgeest	Streven naar het verrichten van taken en functies in teamverband
Verantwoordelijkheid	Streven naar aanspreekbaarheid en bereid zijn om verantwoording af te leggen
Respect	Waarde hechten aan acceptatie van persoonlijkheid, mening of prestatie
Vrijheid	Waarde hechten aan ongedwongenheid en niet beperkt worden door voorschriften of regels
Betrokkenheid	Waarde hechten aan diepgaande belangstelling voor zaken en relaties die je aangaan
Visie	Waarde hechten aan een duidelijk toekomstbeeld waarnaar wordt gehandeld
Eenvoud	Waarde hechten aan ongecompliceerdheid en jezelf zijn
Professionele ontwikkeling	Streven naar verbetering van kwaliteiten ten behoeve van functie, beroep of vak
Zekerheid	Waarde hechten aan zaken die vastigheid geven, waar je van op aan kunt
Zorgvuldigheid	Waarde hechten aan nauwkeurigheid en aandachtigheid
Onafhankelijkheid	Waarde hechten aan vrij en zelfstandig functioneren
Welzijn	Streven naar goede lichamelijke en geestelijke gezondheid
Kwaliteit	Streven naar optimale diensten en producten

Erkenning	Waarde hechten aan gezien worden en serieus genomen worden
Ondernemen	Streven naar voortdurend initiatief nemen
Idealen	Waarde hechten en je in willen zetten voor zaken die je aan het hart liggen
Kennis	Streven naar inzicht en begrip
Uitdaging	Streven naar tot stand brengen van zo groot mogelijke prestaties
Innovatie	Waarde hechten aan en streven naar het invoeren van vernieuwing
Afwisseling en variatie	Streven naar verscheidenheid, ter voorkoming van eentonigheid en eenzijdigheid
Sociale contacten	Waarde hechten aan contacten met anderen
Macht	Waarde hechten aan positie en invloed om iets snel tot stand te brengen
Medezeggenschap	Streven naar invloed op beleids- en besluitvorming
Discipline	De bereidheid hebben om te voldoen aan voorschriften en regels
Rechtvaardigheid	Streven naar gelijke rechten
Competitie	Streven naar concurrentie en rivaliteit
Avontuur	Streven naar riskante ondernemingen, ongewone of onverwachte zaken
Welstand	Streven naar rijkdom
Schoonheid	Waarde hechten aan esthetische waarde van producten, diensten en resultaten
Rust en ruimte	Streven naar regelmatig en vrij kunnen werken en bewegen
Status	Streven naar maatschappelijk aanzien en prestige
Dienstbaarheid	Waarde hechten aan werkzaamheden in het belang van anderen
Oprechtheid	Waarde hechten aan integriteit en openheid

Noteer de waarden op volgorde van belangrijkheid. Dus bij elke categorie noteer je de belangrijkste waarde bovenaan en de op een na belangrijkste in die categorie op de tweede plaats, enz.

Als het op dit moment prettiger voor je werkt, raad ik je aan het vel uit te printen, zodat je het met potlood kunt invullen.

Meest belangrijk	Ook belangrijk	Enigszins belangrijk	Niet belangrijk

Let op! Maak uit de linker kolom, de kolom van meest belangrijke waarden, een keuze. Noteer nu de 7 meest belangrijke waarden.

Belangrijkste waarden	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Als je de waarden hebt verdeeld, laat dan de uitkomst op je inwerken. Let op wat de uitkomst met je doet. Eventueel kun je nog wat laatste veranderingen aanbrengen. Soms is het goed om er even wat afstand van te nemen. Als je je kunt vinden in het eindresultaat, noteer dan de uitkomst op de waardentabel hierboven. Als je wilt, kun je de uitkomst aan anderen laten zien en vragen wat zij ervan vinden en in hoeverre ze jou herkennen in het totaalbeeld.

Een extra mogelijkheid is om iemand te vragen die jou goed kent, om de waarden voor jou te verdelen, zonder jouw uitkomst gezien te hebben. Zo wordt duidelijk wat die ander denkt dat jij belangrijk vindt. Vergelijk de uitkomsten en bespreek de overeenkomsten en verschillen.

Mogelijk is deze uitwisseling voor jou aanleiding om nog wat aanpassingen te verrichten, zodat je zelf herkent in wat wel en niet belangrijk voor je is op dit moment.