



Medjemeer

COACHING

KERNWAARDEN

- Tegen wie kijk je op of bewonder je?
Welke karaktereigenschappen maken dat je deze persoon bewondert?
Waarom is dat belangrijk voor je?
- Welke (positieve of negatieve) gebeurtenis in je leven heeft veel indruk op je gemaakt en heeft je mede gemaakt tot wie je nu bent?
Waarom heeft deze gebeurtenis zoveel indruk op je gemaakt?
Wat zegt dit over wie je bent en wat belangrijk voor je is?
- Wat heeft jou de afgelopen maand heel erg blij gemaakt?
Hoe komt het dat dit jou zo blij maakte?
Waarom is dat belangrijk voor je?
- Welk nieuws in de media kan jou echt raken?
Bv nieuws mbt een milieuramp, onrecht dat mensen wordt aangedaan, dierenleed enz.
Waarom raakt dit jou zo? En wat zegt dit over jou en wat belangrijk voor je is?

WAT ZIJN WAARDEN?

Waarden zijn idealen en motieven die weergeven wat wenselijk is. Jouw persoonlijke waarden zijn die waarden die jij als persoon écht belangrijk vindt in het leven.

Persoonlijke waarden kunnen je houvast bieden, ze kunnen je richting geven aan alles wat je doet in je leven (vergelijkbaar met een kompas). Als je duidelijk hebt welke waarden voor jou belangrijk zijn, kun je belangrijke keuzes langs je “waardenmeetlat” leggen. Bv de keuze van een nieuwe baan: past deze baan bij jouw kernwaarden?

Het is belangrijk om waarden niet te verwisselen met normen. Normen zijn gedragsregels die als vanzelfsprekend worden gezien binnen een bepaalde cultuur. Een norm schrijft voor hoe je je moet gedragen. Waarden vormen de basis en normen volgen hier logisch uit.

Voorbeeld: “ik vind authenticiteit (=waarde) belangrijk, dus ik zal me nooit anders voordoen dan ik ben (=norm). Of: “ik zal altijd zorgen dat ik mijn eigen geld verdien (=norm) want onafhankelijkheid (=waarde) is belangrijk voor mij. Of: Uit respect voor mezelf en voor anderen (=waarde) hou ik me aan de 1,5m afstandsregel (=norm).

JE KERNWAARDEN BEPALEN

De waarden die voor jou het belangrijkste zijn, noem je kernwaarden. Om je kernwaarden te bepalen, kun je volgens onderstaande stappen te werk gaan:

1. Lees de waarden door in onderstaande waardenlijst en kruis intuïtief aan wat voor jou belangrijk is, oftewel welke waarde spreekt je direct aan, zonder er al teveel over na te denken. Het maakt niet uit hoeveel je er aankruist.

NB. Onderstaande lijst met 125 waarden is geen definitieve lijst. Laat je ook vooral niet tegenhouden door deze lijst, als je met waarden wilt gaan werken die hier niet staan vermeld. De lijst is puur bedoeld ter illustratie en inspiratie.

2. Als je hiermee klaar bent, bekijk je de aangekruiste waarden nog een keer en dan bepaal je welke van deze aangekruiste waarden zéér belangrijk voor je zijn. Zorg dat je er nu maximaal 10 overhoudt.

3. Schrijf deze 10 op een apart blaadje en knip ze uit. Leg ze dan neer in volgorde van prioriteit.

4. De bovenste 5 waarden zijn jouw kernwaarden.

5. Schrijf voor elke kernwaarde op wat jij met deze waarde bedoeld.

WAARDENLIJST

Aandacht	Eenvoud	Liefde	Solidariteit
Aanpassen	Eerlijkheid	Loyaliteit	Spanning
Acceptatie	Empathie	Macht	Spiritualiteit
Afwisseling	Enthousiasme	Milieubewust	Stabiliteit
Altruïsme	Erkenning	Mindful	Structuur
Ambitieux	Excelleren	Moed	Tactvol
Assertiviteit	Familie	Nauwkeurigheid	Tevredenheid
Attent	Flexibiliteit	Nederigheid	Toewijding
Authenticiteit	Gastvrijheid	Nieuwsgierigheid	Traditie
Autonomie	Geduld	Nut	Trouw
Avontuurlijkheid	Gelijkwaardigheid	Ontspanning	Uitdaging
Balans	Georganiseerd	Ontwikkeling	Veiligheid
Behulpzaamheid	Gezag	Openheid	Verantwoordelijkheid
Bekwaamheid	Gezelligheid	Oprechtheid	Verbeelding
Bemoedigend	Gezondheid	Optimisme	Verbinding
Bescheidenheid	Groei	Originaliteit	Verdraagzaamheid
Beschermen	Hoffelijkheid	Passie	Vergeving
Betrokkenheid	Hoop	Plezier	Vertrouwen
Betrouwbaarheid	Hulpvaardigheid	Plichtsgetrouw	Verwondering
Bewustzijn	Humor	Praktisch	Vriendschap
Bijdragen	Ijverig	Professionaliteit	Vrijgevigheid
Comfort	Innovatief	Rationaliteit	Vrijheid
Compassie	Integriteit	Rechtvaardigheid	Waardering
Compromis	Intimiteit	Respect	Wederkerig
Creativiteit	Inzet	Roem	Welvaart
Dankbaarheid	Inzicht	Romantiek	Wijsheid
Discipline	Kennis	Rust	Zelfbeheersing
Dienstbaarheid	Kracht	Samenwerking	Zelfkennis
Diepgang	Kunst	Schoonheid	Zelfwaardering
Doelgerichtheid	Kwaliteit	Seksualiteit	Zinvolheid
Duurzaamheid	Leiderschap	Sociaal	Zorgzaamheid