

Waarden

Bepalen van je waardenhiërarchie

Het is handig om onderstaande oefening met z'n tweeën (partner, vriend(in), collega, etc.) te doen.

1. Kies een context

Plaats de waarden die je zoekt in een context: *werk, relatie, gezin en familie of sociale contacten*. Waarom? Waarden houden altijd verband met de context. Zo zullen waarden voor ons werk verschillen met die voor onze relatie, gezin, sociale contacten of familie.

2. Waardenlijst

Lees dan onderstaande lijst door. Ga intuïtief te werk en kruis aan welke waarden belangrijk zijn voor jou. Je kunt zo veel waarden aankruisen als je wilt.

3. Prioriteer

Kies de voor jou *tien* belangrijkste waarden uit de lijst voor de gekozen context.

4. Bepaal de hiërarchie van a, b, c, d, e, f, etc.

Bepaal de hiërarchie van je waarden met behulp van onderstaande vragen. Doe dit grondig en systematisch tot er geen onduidelijkheden meer zijn over de volgorde. Laat bij voorkeur iemand anders jou de volgende vragen te laten stellen:

- Wat is belangrijker voor jou, <a> of ? Antwoord <a>
- Wat is belangrijker voor jou, <a> of <c>? Antwoord <c>
- Wat is belangrijker voor jou, <c> of ? Antwoord <c>
- Wat is belangrijker voor jou, <c> of <d>? Antwoord <c>
- Enzovoort tot alles systematisch is uitgevraagd en je jouw waardenhiërarchie hebt bepaald voor de gekozen context.

Tip voor de vragensteller:

Als de ander niet uit de vraag 'Wat is belangrijker voor jou <a> of ?' komt vraag dan:

'Wat betekent <a> voor je?' en 'Wat betekent voor je?'

Gebruik die antwoorden weer in 'Wat is belangrijker voor jou <a-antwoord> of <b-antwoord>?' Dit zal de beslissing vergemakkelijken!

5. Leef jij je waarden?

Als je dit hebt gedaan, let dan de komende tijd eens op de keuzes en het gedrag van jezelf en je partner, vriend of collega met in het achterhoofd jullie waardenhiërarchie. Stel jezelf eens wat vragen: Gedraag jij je congruent? Hoe is dat bij de ander? Kies je steeds op grond van jouw belangrijkste waarde? En zo nee, waarom niet? Hoe voel je je daarbij? Ervaar je innerlijke 'strijd'? Wat levert jou het je uiteindelijk op?



Waardenlijst

| | | | |
|-------------------|--|--------------------------|--|
| Aanbidding | | Klantgerichtheid | |
| Aandacht | | Kwaliteit | |
| Aanpassing | | Levendigheid | |
| Aantrekking | | Liefde/warmte | |
| Actie | | Loyaliteit | |
| Afronding | | Naasteliefde | |
| Agressiviteit | | Nauwkeurigheid | |
| Altruïsme | | Onafhankelijkheid | |
| Balans | | Ontwikkeling | |
| Ambitie | | Ontzag | |
| Amusement | | Openheid | |
| Assertiviteit | | Oprechtheid | |
| Authenticiteit | | Originaliteit | |
| Avontuur | | Overvloed | |
| Bekwaamheid | | Plezier | |
| Bereikbaarheid | | Prestatie | |
| Betrokkenheid | | Professionaliteit | |
| Bewustzijn | | Rechtvaardigheid | |
| Collegialiteit | | Respect | |
| Comfort | | Resultaat | |
| Compassie | | Rijkdom | |
| Competitie | | Roem | |
| Concentratie | | Schoonheid | |
| Dankbaarheid | | Slimheid | |
| Continuïteit | | Solidariteit | |
| Dapperheid | | Stabiliteit | |
| Creativiteit | | Steun | |
| Deskundigheid | | Succes | |
| Dienstbaarheid | | Toegankelijkheid | |
| Discipline | | Toewijding | |
| Duidelijkheid | | Tolerantie | |
| Duurzaamheid | | Uitdaging | |
| Eerlijkheid | | Uniformiteit | |
| Efficiëntie | | Veerkracht | |
| Erkenning | | Verantwoordelijkheid | |
| Flexibiliteit | | Verbetering | |
| Geduld | | Verbinding | |
| Gehoorzaamheid | | Vernieuwing | |
| Geluk | | Vertrouwen | |
| Gelijkwaardigheid | | Volgzaamheid | |
| Gemak | | Vriendelijkheid | |
| Gezondheid | | Vrijheid | |
| Genegenheid | | Vrolijkheid | |
| Goedkeuring | | Waardering | |
| Extase | | Wederzijdse communicatie | |
| Groei | | Welzijn | |
| Handigheid | | Winnen | |
| Harmonie | | Zekerheid | |
| Horen bij iets | | Zelfbeheersing | |
| Humor | | Zinvolheid | |
| Integriteit | | Zorgvuldig | |
| Kalmte | | Zorgzaamheid | |

