

WERKBLAD WAARDEN (aangepast van Kelly Wilson's Valued Living Questionnaire)

Als je diep naar binnen kijkt, wat is belangrijk voor je? Waar wil je dat je leven voor staat? Wat voor soort kwaliteiten wil je verder ontwikkelen als persoon? Hoe wil je zijn in relaties met anderen? Waarden zijn onze diepste hartenwensen over de manier waarop we willen omgaan met en ons willen verhouden tot de wereld, andere mensen en onszelf. Het zijn leidende principes (regels) die ons kunnen leiden en motiveren als we ons door het leven bewegen.

Waarden zijn niet hetzelfde als doelen. Waarden zijn een richting waarin we ons bewegen, terwijl doelen de dingen zijn die we onderweg willen bereiken. Een waarde is als naar het Westen gaan; een doel is het weiland, de rivier, of zee die we over moeten steken als we in die richting reizen. Doelen kunnen bereikt worden en van ons lijstje afgestreept, terwijl waarden een voortdurend proces zijn. Bijvoorbeeld als je een liefhebbende, zorgzame, steunende partner wilt zijn is dat een waarde – een voortdurend proces. Als je stopt met liefhebbend, zorgzaam en steunend te zijn, dan ben je niet langer een liefhebbende zorgzame en steunende partner; je leeft niet langer volgens deze waarde. Daar staat tegenover dat als je wilt trouwen, dat een doel is- je zou het kunnen aankruisen als je het gedaan hebt, het kan bereikt worden. Als je eenmaal getrouwd bent, ben je getrouwd (geweest)– zelfs als je je partner heel slecht zou gaan behandelen. Als je een betere baan wilt is dat een doel. Op het moment dat je dat hebt is het doel bereikt. Maar als je jezelf helemaal kwijt wilt kunnen in je werk is dat een waarde – een voortdurend proces.

Hieronder staan levensgebieden die voor sommige mensen belangrijk zijn. Niet iedereen heeft dezelfde waarden en dit is geen 'examen' om te zien of je de 'goede' waarden hebt. Denk bij deze gebieden aan algemene levensrichtingen in plaats van aan specifieke doelen. Er zijn vast wel gebieden bij waar je niet veel waarde aan hecht; je kunt ze overslaan als je wilt. Er zijn ook gebieden die elkaar overlappen – bijvoorbeeld als je het fijn vindt om in de natuur te wandelen, kan je dat onderbrengen bij gezondheid/fysiek welzijn en bij ontspanning. Het is ook belangrijk dat je opschrijft wat je waardevol vindt als jou niets in de weg zou staan. Wat is belangrijk? Waar geef je om? Waar zou je naartoe willen werken?

1. Familierelaties. Wat voor soort broer/zus, zoon/dochter, oom/tante wil je zijn? Welke persoonlijke kwaliteiten zou je in deze relaties willen meebrengen? Wat voor soort relaties wil je tot stand brengen? Hoe zou je met andere mensen omgaan als je 'je ideale zelf' zou zijn in deze relaties?

2. Huwelijk/partnerschap/intieme relaties. Wat voor soort partner zou je willen zijn in een intieme relatie? Welke persoonlijke kwaliteiten zou je willen ontwikkelen? Wat voor soort relatie zou je willen opbouwen? Hoe zou je omgaan met je partner als je 'je ideale zelf' zou zijn in deze relatie?

3. Ouderschap. Wat voor soort ouder zou je willen zijn? Welke kwaliteiten zou je over willen beschikken? Wat voor soort relaties zou je willen opbouwen met je kinderen? Hoe zou je je gedragen als je 'je ideale zelf' zou zijn?

4. Vriendschap/sociaal leven. Wat voor soort kwaliteiten zou je mee willen brengen in vriendschappen? Als je de best mogelijke vriend kon zijn, hoe zou je je dan gedragen tegenover je vrienden? Wat voor soort vriendschappen wil je opbouwen?

5. Carrière/(betaald of onbetaald) werk. Wat vind je van waarde in werk? Wat zou het meer betekenisvol maken? Wat voor soort werknemer/werkgever wil je zijn? Als je in staat

was je eigen ideale standaard te verwezenlijken, welke persoonlijke kwaliteiten zou je mee willen brengen in je werk? Wat voor soort relaties zou je willen opbouwen op je werk?

6. Opleiding/persoonlijke groei en ontwikkeling. Wat vind je waardevol aan leren, opleiding, training of persoonlijke ontwikkeling? Welke nieuwe vaardigheden wil je leren? Welke kennis wil je vergaren? Welke toekomstige opleiding trekt je aan? Wat voor soort leerling zou je willen zijn? Welke persoonlijke kwaliteiten wil je hier toepassen?

7. Ontspanning/plezier/vrije tijdsbesteding. Wat voor soort hobbies, sport, of vrije tijdsbesteding vind je leuk om te doen? Hoe ontspan je je? Waar heb je plezier in? Wat voor soort activiteiten vind je leuk?

8. Spiritualiteit. Wat spiritualiteit voor jou betekent is waar het hier om gaat. Het kan zo iets simpels zijn als contact hebben met de natuur of zo formeel als deelnemen aan een georganiseerde religieuze groep. Wat is belangrijk voor jou op dit gebied van het leven?

9. Burgerschap/milieu/ leven in een gemeenschap. Hoe wil je bijdragen aan de gemeenschap waarin je leeft of met milieu, bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk, afvalscheiding, steun bieden aan een bepaalde groep/liefdadigheid/politieke partij? Wat voor soort omgeving wil je creëren waar je woont of waar je werkt? In wat voor soort omgeving wil je meer tijd doorbrengen?

10. Gezondheid/fysiek welzijn. Wat zijn je waarden op het gebied van jezelf fit en gezond houden? Hoe wil je op je gezondheid letten, als het gaat om slapen, wat je eet, lichaamsbeweging, roken, alcoholgebruik, enz.? Waarom is dat belangrijk?

Formulier om je waarden in kaart te brengen en te scoren

Lees eerst het werkblad waarden. Schrijf voor elke tien gebieden een paar steekwoorden op die jouw waarde-richting samenvat. Bijvoorbeeld: 'een liefhebbende, steunende, zorgzame partner zijn'. Scoor hoe belangrijk deze waarde voor je is op een schaal van 0 (niet waardevol) tot 10 (heel erg waardevol). Het is prima als verschillende waarden dezelfde score krijgen. Scoor hoe succesvol je geweest bent om gedurende de afgelopen maand volgens deze waarde te leven op een schaal van 0 (helemaal niet succesvol) tot 10 (zeer succesvol). Tot slot geef je deze waarde-richtingen een rangnummer om de volgorde aan te geven waarin je aan deze waarden wilt gaan werken, 10 betekent dat deze het hoogste rangnummer heeft en dat je deze waarde heel belangrijk vindt om aan te gaan werken, 9 betekent dat deze de op een na hoogste is, enz.

Gebied	Waarde-richting (schrijf een <u>korte</u> samenvatting, in één of twee zinnen, of een paar steekwoorden.)	Belang	Succes	Rangnummer
Familierelaties				
Huwelijk/partnerschap/ intieme relaties				
Ouderschap				
Vriendschap/sociaal leven				
Carrière/(betaald of onbetaald) werk				

Opleiding/persoonlijke groei en ontwikkeling				
Ontspanning/plezier/vrije tijdsbesteding				
Spiritualiteit				
Burgerzin/milieu/leven in een gemeenschap				
Gezondheid/fysiek welzijn				