



RHM LOOPBAANCOACHING

## **Wat zijn persoonlijke waarden?**

Persoonlijke waarden geven aan wat jij het allerbelangrijkste in jouw leven vindt. Het is datgene waar jij echt voor staat: het is jouw 'vuurtje' of 'motor'. Ze vormen als het ware jouw innerlijke kompas. Waar een kompas tijdens je reis de richting aangeeft en zorgt dat je op koers blijft, doen waarden dit ook. Het zijn de richtingaanwijzers in jouw (werkzame) leven. Je kunt er elke dag naar handelen. Persoonlijke waarden geven dan ook aan hoe jij je als persoon wilt gedragen naar jezelf, anderen en de wereld. Waarden verschillen van persoon tot persoon. Zo kan de ene persoon helemaal aangaan op de waarden groei, avontuur, liefde en creativiteit, maar hoeft dit voor jou niet zo te zijn.

### 3x persoonlijke waarden oefening

Nu helder is wat waarden zijn en je weet waarom het belangrijk is om je eigen waarden helder te hebben, is het tijd om je eigen waarden te gaan ontdekken. Om de vraag 'Wat zijn mijn waarden?' te beantwoorden deel ik mijn drie favoriete persoonlijke waarden oefeningen met je.

### **Oefening 1 | Vragen om je waarden te bepalen**

De volgende vragen helpen je te onderzoeken wat je waarden zijn. Wie bewonder je? Is er iemand waar je bewondering voor hebt? Bijvoorbeeld een collega omdat deze steeds het beste uit zichzelf blijft halen, ondanks de tegenslagen waar ze mee te maken heeft. Of je niet omdat zij haar baan heeft opgezegd, ondanks dat ze op dat moment drie jonge kinderen had en nu een goedlopend eigen bedrijf heeft? Het kan ook een bekendheid zijn zoals Oprah Winfrey, Max Verstappen of André Kuipers. Wat deed of doet deze persoon wat jou zo raakt? Welke waarden zie je bij deze persoon terug? Hoe belangrijk zijn deze waarden in jouw eigen leven? Waar ga ik de discussie voor aan? Waar kan je je over opwinden? Denk eens terug aan een moment waarop je boos werd, waarbij het spreekwoordelijke 'stoom uit je oren kwam'. Iets dat je nog een tijdje bezig heeft gehouden lang nadat de situatie al voorbij was. Wat gebeurde er? Welke waarden van jou werden geraakt?



RHM LOOPBAANCOACHING

## **Oefening 2 | Je eigen begrafenis bijwonen**

Een oefening die misschien wat weerstand bij je oproept en tegelijkertijd enorm waardevol is. Stel je voor dat je je eigen begrafenis kunt bijwonen. Wie zou je willen dat er een speech geeft? Neem rustige de tijd om te bedenken wat jij wil dat deze persoon over jou zegt. Hoe wil jij graag worden herdacht? Wat wil je dat deze persoon benoemt waar jij voor stond? Hoe wil je dat anderen jou hebben gezien? Wat gaf je aandacht in je leven? Welke keuzes heb je gemaakt? Wat waardeerden anderen aan jou? Hoe heb jij anderen geraakt? Schrijf op wat jij graag wilt dat deze persoon over jou zegt als jij je leven volop hebt geleefd. Dit hoeft niet per se de situatie te zijn zoals die nu is. Je hebt immers nog heel wat jaren voor je om nieuwe keuzes te maken en dat te doen in het leven wat voor jou belangrijk is.

## **Oefening 3 | Lijst met waarden**

Als het goed is, heb je door de twee voorgaande oefeningen al een wat beter beeld van wat jij belangrijk vindt in het leven. In deze oefening ga jij je eigen persoonlijke waardenlijst opstellen.

Stap 1: Gebruik voor deze oefening de lijst met meer dan 150 waarden voorbeelden.

Stap 2: Lees de lijst met waarden rustig door en omcirkel alle waarden die voor jou belangrijk zijn. Denk er niet te lang over na. Kies ze intuïtief. Ga af op je gevoel. Mis je nog een waarde? Voeg deze gerust toe.

Stap 3: Kijk naar de omcirkelde waarden. Welke vijf waarden zijn voor jou het meest belangrijk? Tip! Vind je het lastig om een keuze te maken? Maak dan een vergelijking tussen de waarden waartussen je twijfelt. Omcirkel steeds de waarde die voor jou het meest belangrijk is. Doe dit net zo lang tot dat er vijf waarden overblijven.



RHM LOOPBAANCOACHING

Waarden voorbeelden, een handig overzicht.

Er zijn ontzettend veel waarden. Hieronder vind je een handig overzicht met 150+ voorbeelden van waarden. Deze persoonlijke waardenlijst is niet volledig, maar dient ter inspiratie.

Aanbidding	Gelijkwaardigheid	Rechtvaardigheid
Aandacht	Gemak	Respect
Aanpassing	Genegenheid	Resultaat
Aantrekking	Gezamenlijkheid	Rijkdom
Actie	Gezondheid	Roem
Affectie	Groei	Rust
Afronding	Handigheid	Samenwerking
Altruïsme	Harmonie	Samenzijn
Ambitie	Hulpvaardigheid	Schoonheid
Amusement	Humor	Simpelheid
Assertiviteit	Inlevingsvermogen	Slimheid
Authenticiteit	Innovatief	Solidariteit
Autonomie	Inspiratie	Speelsheid
Avontuur	Integriteit	Spiritualiteit
Balans	Intimiteit	Spontaniteit
Bekwaamheid	Inzicht	Stabiliteit
Bereikbaarheid	Kalmte	Stilte
Bescheidenheid	Kennis	Succes
Betrokkenheid	Klantgerichtheid	Tevredenheid
Betrouwbaarheid	Kunstzinnigheid	Toegankelijkheid
Bewustzijn	Kwaliteit	Toewijding
Bezieling	Leiderschap	Tolerantie



RHM LOOPBAANCOACHING

Bloei	Levendigheid	Traditioneel
Collegialiteit	Liefde	Transformatie
Comfort	Loyaliteit	Trouw
Compassie	Mededogen	Uitdaging
Competitie	Meesterschap	Uniformiteit
Concentratie	Mildheid	Uitmuntendheid
Continuïteit	Moedig	Veelzijdigheid
Creativiteit	Mondigheid	Veerkracht
Daadkracht	Muzikaliteit	Veiligheid
Dankbaarheid	Naastenliefde	Verantwoordelijkheid
Dapperheid	Nauwkeurigheid	Verbetering
Deskundigheid	Nederigheid	Verbinding
Deugdbaarheid	Nuchterheid	Verbondenheid
Dienstbaarheid	Onafhankelijkheid	Vernieuwing
Discipline	Ondernemend	Vertrouwen
Doelgerichtheid	Ontdekken	Vindingrijkheid
Duidelijkheid	Ontspanning	Vitaliteit
Duurzaamheid	Ontzag	Volgzaamheid
Eenheid	Ontwikkeling	Vriendelijkheid
Eenvoudigheid	Onvoorwaardelijkheid	Vriendschap
Eerlijkheid	Openheid	Vrolijkheid
Efficiëntie	Oprechtheid	Vrijheid
Eigenheid	Optimisme	Waardering
Energiek	Ordelijkheid	Welzijn
Enthousiasme	Originaliteit	Winnen
Erkenning	Overvloed	Wijsheid
Flexibiliteit	Persoonlijke ontwikkeling	Zekerheid
Geborgenheid	Pionieren	Zelfbeheersing



RHM LOOPBAANCOACHING

Geduld	Plezier	Zinvolheid
Gehoorzaamheid	Prestatie	Zorgvuldig
Geleerdheid	Professionaliteit	Zorgzaamheid
Geluk	Rationaliteit	....