



## ZNA TalentLab - Waarden

We hebben allemaal persoonlijke waarden die we belangrijk vinden in ons werk en leven. Waarden zijn abstracte termen, je kan ze niet zomaar 'vastpakken'. Het zijn termen als persoonlijke groei, vrijheid, ... en ze kunnen door twee verschillende personen ook nog eens op een andere manier geïnterpreteerd worden. Zo kan eerlijkheid voor de ene betekenen dat je altijd de waarheid spreekt, maar kan voor de andere persoon een leugentje om bestwil nog. Ook 'respect kan voor iedereen iets anders betekenen.

Net daarom is het belangrijk om iemand te vragen wat een bepaalde waarde voor hem of haar precies inhoudt. Door het concreet te maken kunnen heel wat misverstanden voorkomen worden.

Jouw waarden vormen de basis waarop je je beslissingen baseert. Ze motiveren je en sturen je gedrag. Ze zorgen ervoor dat je bepaalde zaken net wel of net niet gaat doen. Ze zijn je kapstok bij een evaluatie van je eigen gedrag. Ze vertellen dan of wat je deed waardevol was of niet, goed of net minder goed.

De waarden die voor jou belangrijk zijn noemen we ook wel eens de persoonlijke kernwaarden. Zo'n kernwaarde is heel persoonlijk en geeft je veel (levens)energie.

Hieronder vind je een lijst van waarden. Uiteraard is die onvolledig en kan je voor jezelf nog andere waarden definiëren.

Aandacht	Gehoorzaamheid	Ondernemerschap	Traditie
Avontuur	Geld	Onthechting	Trouw
Authenticiteit	Gelijkwaardigheid	Ontspanning	Uitmuntendheid
Autonomie	Gemak	Oprechtheid	Vaderlandsliefde
Beleefdheid	Genot	Optimisme	Variatie
Bescheidenheid	Gevoeligheid	Openheid	Veiligheid
Betrokkenheid	Gezondheid	Orde	Verantwoordelijkheid
Betrouwbaarheid	Groei	Originaliteit	Verbetering
Collegialiteit	Gulheid	Passie	Vernieuwing
Competitie	Hartstocht	Persoonlijke ontwikkeling	Verscheidenheid
Continuïteit	Humor	Plezier	Vertrouwen
Creativiteit	Innerlijke rust	Positiviteit	Vitaliteit
Dankbaarheid	Integriteit	Prestatie	Volmaaktheid
Dapperheid	Intimiteit	Rationaliteit	Vrede
Deskundigheid	Inzicht	Rechtvaardigheid	Vreugde
Dienstbaarheid	Kennis	Religie	Vriendelijkheid
Discipline	Klantgerichtheid	Respect	Vriendschap
Duidelijkheid	Kwaliteit	Resultaat	Vrijheid
Duurzaamheid	Leiderschap	Samenwerking	Waarheid
Echtheid	Leren	Samenleving	Werken
Ecologie	Liefde	Schoonheid	Wijsheid
Eerlijkheid	Loyaliteit	Sensatie	Winnen
Eenvoud	Macht	Spiritualiteit	Winst
Efficiëntie	Materiële rijkdom	Spontaniteit	Zachtmoedigheid
Eigenheid	Mededogen	Stabiliteit	Zekerheid
Erkenning	Naastenliefde	Status	Zelfstandigheid
Expressie	Natuur	Stilte	Zinvolheid
Familie	Nederigheid	Solidariteit	Zorgvuldigheid
Fantasie	Netheid	Succes	Zorgzaamheid
Flexibiliteit	Nieuwsgierigheid	Toewijding	...
Geduld	Onafhankelijkheid	Tolerantie	...

**Lijst nu eens voor jezelf jouw algemene persoonlijke waarden op. Wat vind jij belangrijk? Wat zorgt ervoor dat jij gemotiveerd geraakt om iets te doen? Waar wil jij voor staan in het leven?**

Kies er daarna vijf uit die voor jou echt belangrijk zijn. Dat zijn je kernwaarden.  
Kies er niet meer dan vijf, want dan verliest dit principe zijn kracht.

**Je kan ook je waarden opsplitsen over de verschillende domeinen of gebieden in je leven:**

- > Familie
- > Relatie of sociale contacten
- > Werk en carrière
- > Gezondheid
- > Persoonlijke groei en ontwikkeling
- > Spiritualiteit
- > ....

Je zal merken dat er dan waarschijnlijk een 'rode draad' door je waarden in al die verschillende levensgebieden loopt.

## Lijst nu voor jezelf je kernwaarden binnen het domein 'werk en carrière' op.

Ken je jouw eigen persoonlijke waarden? Dan kan je actief op zoek gaan naar activiteiten die daarbij passen. Daardoor zal je je gemotiveerd en gelukkig voelen, zowel binnen je job als binnen je privéleven. Waarden zijn net als een innerlijk kompas dat richting geeft aan je denken en handelen. Ze bepalen hoe je je leven en je tijd doorbrengt en hoe je op een levenservaring reageert.

Heel veel mensen zijn zich niet bewust van hun waarden. Vraag maar eens aan iemand welke waarden hij/zij belangrijk vindt in het leven. Meestal wordt dit als een moeilijke vraag ervaren. Wanneer ze er toch op kunnen antwoorden, vinden mensen het vaak heel moeilijk om er concrete voorbeelden van te geven. Jammer, want het is heel nuttig om je bewust te zijn van je persoonlijke waarden, van de zaken die je belangrijk vindt in het leven. Want doen we zaken die niet binnen onze waarden vallen? Dan zullen we ons niet compleet en niet bevredigd voelen. Sterker nog, we zullen ons gefrustreerd of zelfs ongelukkig voelen. Vallen ons gedrag en de zaken die we doen daarentegen wél binnen onze waarden? Dan voelen we ons gelukkig, compleet en voldaan.

Je kan je waarden ontdekken door jezelf de volgende vragen te stellen. Het helpt ook als je uitgaat van een concrete situatie waarbij je je goed voelt of een activiteit die je heel graag doet.

- Wat vind jij belangrijk?
- Waar gaat het dan voor jou om?
- Wat moet er goed gaan?
- Wat mag er niet mis gaan?
- Wat levert jou dit op? (in termen van waarden)
- Wat maakt ... belangrijk voor jou?
- Welke waarde vertegenwoordigt, realiseert ... ?

Je zult merken dat er veel verschillende zaken voor jou van belang zijn. Daarom is het ook nuttig om te zien hoe die waarden zich tot elkaar verhouden, op welke manier ze in verband staan met elkaar. Dit kan verschillen per context. Je kan bijvoorbeeld andere waarden belangrijk vinden in je werk dan in je privéleven.

Je persoonlijke waarden zijn gerangschikt, ze vormen een hiërarchie. Je kan het vergelijken met een ladder, de belangrijkste waarde staat op de bovenste trede van de ladder. Hoe hoger de waarde in de hiërarchie, hoe belangrijker. Je kan je waardenhiërarchie ontdekken door je waarden op te lijsten in volgorde van belangrijkheid. Je kan jezelf hiervoor de volgende vragen stellen: “Wat is nog belangrijker dan ... ?” en “Wat levert ... me op?”

Voorbeeld: iemand kan ambitie en werk heel belangrijk vinden, maar zal voor zijn/haar droomjob niet naar de andere kant van het land willen reizen omdat ook familie en kinderen belangrijker zijn. Iemand die vrijgezel is, zal dit wel overwegen, tenzij sociaal contact of een hobby belangrijker is en die dingen zich afspelen op de plek waar de persoon nu woont.

Kijk eens terug naar jouw lijstje met persoonlijke kernwaarden. Breng er een volgorde in aan. Welke waarde vind je het belangrijkste?

Die waardenhiërarchie heeft nut wanneer je voelt dat twee van je waarden botsen. Je vindt misschien twee waarden belangrijk, maar past een bepaalde activiteit maar bij één ervan.

Voorbeeld: iemand kan zowel familie als vrijheid belangrijk vinden. Te veel voor de kinderen zorgen kan dan als een opgave en een beperking op de vrijheid gaan voelen. Dan is het belangrijk om te gaan bekijken wat belangrijker is en hoe de balans hersteld kan worden.

Uiteraard doen we in het leven ook dingen die we minder leuk vinden of die niet per se één van onze kernwaarden invullen, maar als de balans te zeer overhelt, wordt het problematisch en gaan we moe of zelfs ziek worden.

Bespreek jouw waarden met je loopbaancoach om er nog meer inzicht in te krijgen.

