

Oefening: Waarden Sorteertaak.

Wat zijn waarden eigenlijk? Waarden zijn de dingen die jij als persoon écht belangrijk vindt in het leven. Het is belangrijk ze niet te verwisselen met normen, wat je meer zou kunnen zien als van buiten opgelegde regels. Deze persoonlijke waarden kunnen je houvast bieden, ze geven je richting in je leven (vergelijkbaar met een kompas).

Nu zul je waarschijnlijk merken, dat het nog helemaal niet zo gemakkelijk is om antwoord te geven op de vraag; Wat vind ik nu werkelijk belangrijk? De waarden sorteertaak kan je hierbij helpen door middels een stukje zelfonderzoek jouw kernwaarden te achterhalen (vrij naar Miller et al., 2001).

Stap 1: Print deze oefening (als het even kan op wat dikker papier) en knip de waardenkaarten uit.

Stap 2: Schud de waardenkaarten.

Stap 3: Leg nu de drie sorteerkaarten op een rij: “*Zeer Belangrijk*”, “*Belangrijk*”, “*Niet zo Belangrijk*”.

Stap 4: Start met het sorteren van de waarden, op basis van hoe belangrijk ze voor jou zijn. Probeer hier ook zo eerlijk mogelijk tegen jezelf te zijn. Je mag de betekenis van de waarden op de kaartjes zo interpreteren, als deze voor jou het beste werkt.

Stap 5: Zodra je hiermee klaar bent, richt je je aandacht op de stapel waarden die jij als “*Zeer Belangrijk*” hebt gewaardeerd. Selecteer uit deze stapel vervolgens de 10 belangrijkste waarden.

Stap 6: Orden de 10 gekozen waarden op volgorde van belang (van 1 tot 10).

Stap 7: Vraag je tenslotte bij elke van de waarde in deze top 10 af; is deze waarde op dit moment voldoende in mijn leven? Ga weer actief investeren in de waarden waarvan je merkt, dat ze nog niet voldoende aanwezig zijn! Begin bij de waarde die het hoogst in de lijst staat.

P.S. Je kunt natuurlijk ook nog zelf kaartjes toevoegen met waarden die je mist!

Waarden Sorteertaak

Zeer Belangrijk

I

Belangrijk

II

Niet zo Belangrijk

III

Aandacht

ACTIE

1

Aanpassen

ACTIE

2

Acceptatie

ACTIE

3

Afwisseling

ACTIE

4

Altruïsme

ACTIE

5

Ambitieuus

ACTIE

6

Assertiviteit

Assertiviteit

7

Attent

Attent

8

Authenticiteit

Authenticiteit

9

Autonomie

Autonomie

10

Avontuurlijkheid

Avontuurlijkheid

11

Balans

Balans

12

Behulpzaamheid

Behulpzaamheid

13

Bekwaamheid

Bekwaamheid

14

Bemoedigend

Bemoedigend

15

Bescheidenheid

Bescheidenheid

16

Beschermen

BESCHERMEN

17

Betrokkenheid

BETROKKENHEID

18

Betrouwbaarheid

BETROUWBAARHEID

19

Bewustzijn

BEWUSTZIJN

20

Bijdragen

BIJDRAGEN

21

Comfort

COMFORT

22

Compassie

COMPASSIE

23

Compromis

COMPROMIS

24

Creativiteit

CREATIVITEIT

25

Dankbaarheid

DANKBAARHEID

26

Discipline

27

Dienstbaarheid

28

Diepgang

29

Doelgerichtheid

30

Duurzaamheid

31

Eenvoud

32

Eerlijkheid

33

Empathie

34

Enthousiasme

35

Erkenning

36

Excelleren

T.M.C.C.F.I.C.I.E

37

Familie

T.N.I.I.I.I.C

38

Flexibiliteit

T.I.C.M.I.O.I.I.I.C.I.E

39

Gastvrijheid

G.A.N.Z.A.L.I.J.U.C.I.E

40

Geduld

G.E.D.U.L.D

41

Gelijkwaardigheid

G.E.L.I.J.K.W.A.A.R.D.I.G.H.E.I.D

42

Georganiseerd

G.E.O.R.G.A.N.I.S.E.E.R.D

43

Gezag

G.E.Z.A.G

44

Gezelligheid

G.E.Z.E.L.L.I.G.H.E.I.D

45

Gezondheid

G.E.Z.O.N.D.H.E.I.D

46

Groei

47

Hoffelijkheid

48

Hoop

49

Hulpvaardigheid

50

Humor

51

Ijverig

52

Innovatief

53

Integriteit

54

Intimiteit

55

Inzet

56

Inzicht

57

Kennis

58

Kracht

59

Kunst

60

Kwaliteit

61

Leiderschap

62

Liefde

63

Loyaliteit

64

Macht

65

Milieubewust

66

Mindful

TATELLENINE

67

Moed

TATOCCE

68

Nauwkeurigheid

TANNMKNELIUCIE

69

Nederigheid

TACNCLUCIE

70

Nieuwsgierigheid

TACNMZICLUCIE

71

Nut

TANF

72

Ontspanning

QUPZHONULUCIE

73

Ontwikkeling

QUPMKNULUCIE

74

Openheid

QBUUCIE

75

Oprechtheid

QBUUCIE

76

Optimisme

77

Originaliteit

78

Passie

79

Plezier

80

Plichtsgetrouw

81

Praktisch

82

Professionaliteit

83

Rationaliteit

84

Rechtvaardigheid

85

Respect

86

Roem

87

Romantiek

88

Rust

89

Samenwerking

90

Schoonheid

91

Seksualiteit

92

Sociaal

93

Solidariteit

94

Spanning

95

Spiritualiteit

96

Stabiliteit

97

Structuur

98

Tactvol

99

Tevredenheid

100

Toewijding

101

Traditie

102

Trouw

103

Uitdaging

104

Veiligheid

105

Verantwoordelijkheid

106

Verbeelding

A CLOCCENILK

107

Verbinding

A CLOCCENILK

108

Verdraagzaamheid

A CLOCCENILK

109

Vergeving

A CLOCCENILK

110

Vertrouwen

A CLOCCENILK

111

Verwondering

A CLOCCENILK

112

Vriendschap

A CLOCCENILK

113

Vrijgevigheid

A CLOCCENILK

114

Vrijheid

A CLOCCENILK

115

Waardering

A CLOCCENILK

116

Warmte

AA 00111100

117

Wederkerig

AA 000010010

118

Welvaart

AA 00000010

119

Wijsheid

AA 01000000

120

Zelfbeheersing

0010000001000

121

Zelfkennis

0010000000

122

Zelfwaardering

0010000000000

123

Zinvolheid

0000000000

124

Zorgzaamheid

001000000000

125

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Bijlage: Waardenoverzicht.

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

Bovenstaande lijst met 125 waarden, is natuurlijk 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.