

Ken jij jouw kernwaarden? Het kennen van jouw belangrijkste waarden kan enorm veel voor je betekenen. Zo kan het je helpen om gemakkelijker keuzes te maken, te ontdekken waar je ware passie ligt, te onderzoeken waarom dat ene levensgebied minder lekker loopt en vooral wat je kunt doen om er een positieve wending aan te geven.

Wat zijn kernwaarden?

Kernwaarden zijn diep verankerde waarden, drijfveren en overtuigingen die de manier waarop je in het leven staat, jouw beeld en oordeel over jezelf, anderen en de wereld bepalen en je handelen sturen. Het zegt iets over wat werkelijk belangrijk voor je is.

In tegenstelling tot jouw kwaliteiten die vooral iets zeggen over waar je goed in bent, zeggen je kernwaarden iets over waarom je bepaalde keuzes maakt en dingen doet.

Niet iedereen heeft zijn of haar kernwaarden glashelder. Van veel kernwaarden zijn we ons niet eens bewust omdat het zulke basale levensovertuigingen zijn geworden. Ondanks dat sommige van onze kernwaarden onbewust bestaan, sturen ze wel onze blik op de wereld, ons denken en ons handelen.

Wat heb je eraan?

Het helder hebben van je kernwaarden kan je helpen om te ontdekken waarom je je wel of niet prettig voelt in een bepaalde situatie, omgeving of over een bepaald levensgebied. Het kan je helpen te ontdekken welke van jouw kernwaarden onvoldoende of niet aanwezig zijn. Dat geeft dan weer richting aan wat er dus nodig is en in welke hoek er mogelijk oplossingen te vinden zijn. Ook kan het je helpen om focus te houden op wat belangrijk voor je is en de keuzes in je leven en de acties die je neemt zoveel mogelijk aan te laten sluiten bij jouw kernwaarden.

Als jouw kernwaarde niet of te weinig aanwezig zijn loop je leeg.

Zo kun je bij de keuze voor een andere baan bijvoorbeeld onderzoeken in welke functies die je ambieert of vacatures die je bekijkt, de meeste van jouw kernwaarden vertegenwoordigd zijn. Grote kans dat je daarin dan ook het beste tot je recht zult komen en je je het prettigste zult voelen.

Verder kunnen de belangrijkste kernwaarden samen je iets vertellen over waar jouw passie ligt, die plek waar al het goede voor je samenkomt. Wat het is waar je én blij van wordt, én goed in bent, én waar je iets mee kunt bereiken wat je voldoening geeft.

Met het volgende stappenplan kun je jouw kernwaarden en kernwaardenperspectief bepalen. Je kunt dat doen voor je totale leven, maar b.v. ook voor specifieke levensgebieden zoals je liefdesleven, je werk, je vriendschappen etc.

Realiseer je daarbij dat je kernwaarden in de loop van de tijd wat kunnen veranderen, afhankelijk van jouw ontwikkeling en de levensfase waar je je in bevindt. Herhaal de oefening daarom ook gerust van tijd tot tijd.

Stappenplan kernwaardenonderzoek:

1. Beantwoord als eerste de volgende vragen:

Onderstaande vragen helpen je om de juiste focus te krijgen.

- Wat deed ik als kind graag? Wat vond ik daar precies leuk aan? Waarom vond ik dat leuk?
- Wat wilde ik als kind later worden? Waarom leek me dat leuk?
- Waar ben ik goed in? Wat zijn mijn talenten? Wat zijn mijn positieve eigenschappen? Waar krijg ik complimenten over?
- En wat is daar zo fijn, waardevol, prettig aan om te doen of kunnen? Wat ervaar ik daardoor?
- Welke situaties geven me een gevoel van diepe voldoening? Waar zit `m dat precies in?
- Wat voor soort situaties geven me het gevoel dat ik echt leef? Wat in die situaties zorgt daar voor?
- Waar droom ik stiekem van en durf ik nog niet te doen of realiseren?
- Wat wil ik later ooit nog doen, ervaren, realiseren als er geen belemmeringen zouden zijn?
- Wat lijkt me daar zo leuk of fijn aan? Waar zit `m dat precies in? Wat zou ik dan uiteindelijk ervaren als ik dat bereikt had of zou doen?

2. Kies jouw kernwaarden

Kies vervolgens uit de lijst met kernwaarden jouw belangrijkste kernwaarden. Probeer dit te minimaliseren tot maximaal 7 kernwaarden. Als dit lastig voor je is kun je ook kijken welke waarden synoniemen van elkaar zijn of op elkaar lijken. Kies dan welke daarvan echt bij jou hoort.

Vragen die je jezelf kunt stellen bij het doorlezen van de waardenlijst zijn:

- Wat vind ik voor mezelf, in het leven echt belangrijk?
- Waar sta ik voor?
- Wat kenmerkt mij?
- Welke waarde kan ik echt niet meer uit mijn leven wegdenken?
- Waar wil ik dat het in mijn leven om draait?
- Waar verlang ik naar en wat wil ik meer in mijn leven ervaren?

Schrijf alle waarden dan afzonderlijk op een papiertje of geeltje.

3. Bepaal jouw waardenperspectief

Leg nu de eerste 2 kernwaarden neer en vergelijk ze met elkaar. Als je moest kiezen tussen deze 2, welke is dan het allerbelangrijkste? Die leg je links en de andere rechts naast elkaar neer.

Pak dan de volgende kernwaarde en vergelijk die met de andere 2. Leg de nieuwe waarde op de juiste plek van belangrijkheid. Ga zo door totdat je ze allemaal op volgorde van belangrijkheid hebt liggen.

Terwijl je ze rangschikt bepaal je ook of een waarde eigenlijk bij een andere waarde hoort die je al hebt neergelegd of dat die eruit voortkomt. Zo kun je bijvoorbeeld vinden dat liefde en compassie bij elkaar horen en dat compassie uit liefde voortkomt. Je legt dan liefde bovenaan en compassie daaronder. Het is een onderdeel van liefde.

Mijn ervaring tot nu toe is dat de meeste mensen uiteindelijk tussen de 5 en 7 groepjes van geclusterde kernwaarden overhouden. De kernwaarden die overblijven zijn jouw belangrijkste kernwaarden en vormen jouw waardenperspectief.

4. Stel jezelf nu per kernwaarde de volgende vragen:

- Wat betekent deze waarde voor me?
- Waar herken ik deze waarde in mijn leven?
- Wat betekent het voor me om naar deze waarde te leven?
- Wat betekent het voor mijn omgeving dat/als ik naar deze waarde leef?
- Hoe zal mijn leven eruit zien als ik mijn keuzes op grond van deze kernwaarde baseer?
- Welke positieve invloed heeft deze waarde op mezelf?
- Wat is de negatieve keerzijde van deze waarde als ik er teveel naar zou leven?
- Hoe kan ik hier mijn balans in vinden?
- Als ik met een score van 10 naar deze waarde zou leven, hoe zou dat er dan uit zien?
- En als ik met een score van 1 hiernaar zou leven?
- Hoe scoor ik op dit moment en hoe kom ik aan die score?
- Ben ik tevreden met dit cijfer?
- Zo niet, wat kan ik doen om het cijfer met 1 te verhogen en hier meer naar te leven?
- Welke conclusies kan ik uit mijn totale waardenperspectief trekken voor mezelf?

Wat zegt dit over mij?

Ik hoop dat het jou op dit punt aanbeland, net als de meeste van mijn cliënten als we dit onderzoek samen doen, al erg veel inzichten en aha-momenten opgeleverd heeft. Ook kan het voor veel zelfvertrouwen zorgen als je ontdekt hebt dat je al behoorlijk goed naar je kernwaarden leeft en daarin op de goede weg zit. Alleen dat al maakt dit onderzoek erg waardevol.

Kernwaardenlijst

Aandacht	Geduld	Nederigheid	Toegankelijkheid
Affectie	Geestkracht	Nuchterheid	Toewijding
Assertiviteit	Gehoorzaamheid	Onbaatzuchtigheid	Tolerantie
Authenticiteit	Geleerdheid	Onafhankelijkheid	Traditioneel
Autonomie	Gelijkwaardigheid	Ondernemend	Transformatie
Avontuur	Geloof	Ontdekken	Troost
Balans	Geluk	Onthechting	Trouw
Barmhartigheid	Gemak	Ontmoeten	Uitdaging
Bekwaamheid	Genuanceerdheid	Ontspanning	Uitmuntendheid
Betrouwbaarheid	Gevoeligheid	Ontvouwen	Veelzijdigheid
Bescheidenheid	Gezag	Ontwikkeling	Veerkracht
Bescherming	Gezamenlijkheid	Onvoorwaardelijk	Veiligheid
Betrokkenheid	Gezondheid	Openheid	Verantwoordelijkheid
Bevrijding	Gratie	Optimisme	Verbeeldingskracht
Bewustzijn	Groei	Ordelijkheid	Verbetering
Bezieling	Harmonie	Originaliteit	Verbinding
Bloei	Heelheid	Overgave	Verbondenheid
Collegialiteit	Hulpvaardigheid	Overvloed	Verdraagzaamheid
Communicatie	Humor	Passie	Vergeving
Competitie	Inlevingsvermogen	Persoonlijke ontwikkeling	Vernieuwing
Continuïteit	Innerlijke vrede	Pionieren	Vertrouwen
Creativiteit	Innovatief	Plezier	Vindingrijkheid
Daadkracht	Inspiratie	Prestige	Virtuositeit
Dankbaarheid	Integriteit	Puurheid	Vitaliteit
Degelijkheid	Intimiteit	Rationaliteit	Volharding
Deskundigheid	Inzet	Rechtvaardigheid	Volmaaktheid
Deugdbaarheid	Inzicht	Respect	Vrede
Dienstbaarheid	Kennis	Resultaat	Vreugde
Discipline	Klantgerichtheid	Rijkdom	Vriendschap
Doelgerichtheid	Klantvriendelijkheid	Rust	Vrijgevigheid
Duidelijkheid	Kunstzinnigheid	Samenwerken	Vrijheid
Duurzaamheid	Kwaliteit	Samenzijn	Waardering
Eenheid	Leiderschap	Schenken	Waardevol
Eenvoudigheid	Leraarschap	Schoonheid	Waardevrij
Eerlijkheid	Levenslust	Simpelheid	Waardigheid
Effectiviteit	Liefde	Solidariteit	Waarheid
Efficiëntie	Loyaliteit	Souplesse	Wijsheid
Eigenheid	Mededogen	Soevereiniteit	Zekerheid
Energiek	Meesterschap	Speelsheid	Zelfbehoud
Enthousiasme	Meeveren	Spiritualiteit	Zelfkennis
Erkenning	Mildheid	Spontaniteit	Zelfstandigheid
Essentie	Moed	Stabiliteit	Zelfvertrouwen
Fijnzinnigheid	Mogelijkheden	Stilte	Zingeving
Flexibiliteit	Mondigheid	Tederheid	Zorgvuldigheid
Geborgenheid	Muzikaliteit	Tevredenheid	Zorgzaamheid