

Wat zijn je kernwaarden?

Wie ben jij en wat vind jij echt belangrijk

- Kies tussen de 5 en 7 kernwaardes uit de lijst.

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?
- Waar word ik (of mijn hart) blij van? Wanneer voelde ik me echt gelukkig en trots? Wat deed ik toen? Welke kernwaarde kwam naar voren?
- Wanneer voelde ik voor het laatst irritatie of zelfs boosheid? En welke kernwaarde werd daar geschonden? 2.
- Stel, je bezit nu 10 miljoen. Hoe zou je tijd en energie besteden? Welke kernwaarden zouden hieruit blijken?

- Schrijf jouw waardes op aparte blaadjes (of post-its).
- Pak 2 blaadjes kies daarbij gevoelsmatig de belangrijkste als één van de twee. Kies welke belangrijker is/voelt voor jou. Geef ze anders een nummer van belangrijkheid. Leg de belangrijkste bovenaan, die staat op 1.
- Pak er een ander bij en vergelijk met de nr. 1. En met nr. 2. Wat is dan de volgorde?
- Ga hier mee door tot je alle waardes hebt afgewogen. Soms is het verschil klein. Ga dan op een gevoel af, overdenk het niet teveel. Zie het als een spel dat je vaker kunt spelen.
- Er is nu een door jouw gekozen lijst met kernwaardes.
- Is het een verrassing voor je? Of klopt dit met jouw voorgevoel?
- Wat zegt het je?

Wat kun je nu met jouw lijstje kernwaarden doen?

Schrijf ze op, zorg dat je ze regelmatig onder ogen krijgt. Zet ze in je mobiel, plak post-its overal op in je huis. Of maak een moodboard als je het leuk vindt.

En als er een lastig issue in je leven speelt kun je met je kernwaardenlijst eraan eens bekijken, voelen en beslissen wat een goede keuze is. Zo krijgen ze meer betekenis.

Ook kun je eerder zien waarom je doet, wat je doet. Kortom je leert meer wie je werkelijk bent.

Succes!

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 |