

KERNWAARDEN

Het belang van jouw kernwaarden kennen

Veel mensen vinden het lastig om moeiteloos zichzelf zijn. Vaak passen ze zich (on)bewust aan naar anderen en soms bevinden ze zich op plaatsen die niet prettig voor hen zijn. Een mogelijke oorzaak daarvan is dat men niet weet wat hun eigen kernwaarden zijn én dat zij hier dus niet naar leven.

Ken je dat gevoel van hoe ben ik in hemelsnaam in deze situatie terechtgekomen? Grote kans dat je daaraan voorafgaand allerlei keuzes maakte die niet in lijn liggen met wat goed voor jou is, namelijk jouw kernwaarden.

Niet leven naar jouw kernwaarden kan stress, onrust en zelfs somberheid, burn-out of depressie veroorzaken.

Hoe vind ik mijn kernwaarden?

Kies op de volgende pagina's 20 kernwaarden die jou aanspreken en/of belangrijker voor jou zijn dan de andere waarden. Omcirkel deze waarden of schrijf ze op.

Streep daarna 10 kernwaarden weg die minder belangrijk voor je zijn.

Vervolgens halveer je ook de overgebleven kernwaarden tot 5 door er weer 5 weg te strepen.

Kies vervolgens 3 van 5 voor jou belangrijkste kernwaarden in het leven. Mocht je echt niet kunnen kiezen dan is 4 of 5 ook goed natuurlijk.

KERNWAARDEN

AANDACHT	AFFECTIE	ASSERTIVITEIT
AUTHENTICITEIT	AUTONOMIE	AVONTUUR
BALANS	BARMHARTIGHEID	BEKWAAMHEID
BETROUWBAARHEID	BESCHEIDENHEID	BESCHERMING
BETROKKENHEID	BEVRIJDING	BEWUSTZIJN
BEZIELING	BLOEI	COLLEGIALITEIT
COMMUNICATIE	COMPETITIE	CONTINUÛTEIT
CREATIVITEIT	DAADKRACHT	DANKBAARHEID
DEGELIJKHEID	DESKUNDIGHEID	DEUGDBAARHEID
DIENSTBAARHEID	DISCIPLINE	DOELGERICHTHEID
DUIDELIJKHEID	DUURZAAMHEID	EENHEID
EENVOUDIGHEID	EERLIJKHEID	EFFECTIVITEIT
EFFICIËNTIE	EIGENHEID	ENERGIEK
ENTHOUSIASME	ERKENNING	ESSENTIE
FIJNZINNIGHEID	FLEXIBILITEIT	GEBORGENHEID
GEDULD	GEESTKRACHT	GEHOORZAAMHEID
GELEERDHEID	GELIJKWAARDIGHEID	GELOOF
GELUK	GEMAK	GENUANCEERD

KERNWAARDEN

GEVOELIGHEID

GEZAG

GEZAMENLIJKHEID

GEZONDHEID

GRATIE

GROEI

HARMONIE

HEELHEID

HULPVAARDIGHEID

HUMOR

INLEVINGSVERMOGEN

INNERLIJKE VREDE

INNOVATIEF

INSPIRATIE

INTEGRITEIT

INTIMITEIT

INZET

INZICHT

KENNIS

KLANTGERICHTHEID

KLANTVRIEDELJKHEID

KUNSTZINNINGHEID

KWALITEIT

LEIDERSCHAP

LERAARSCHAP

LEVENSLOUST

LIEFDE

LOYALITEIT

MEDEDOGEN

MEESTERSCHAP

MEEVEREN

MILDHEID

MOED

MOGELIJKHEDEN

MONDIGHEID

MUZIKALITEIT

NEDERIGHEID

NUCHTERHEID

ONBAATZUCHTIGHEID

ONAFHANKELIJKHEID

ONDERNEMEND

ONTDEKKEN

ONTHECHTING

ONTMOETEN

ONTSPANNING

ONTVOUWEN

ONTWIKKELING

ONVOORWAARDELIJK

OPENHEID

OPTIMISME

ORDELIJKHEID

ORIGINALITEIT

OVERGAVE

OVERVLOED

KERNWAARDEN

PASSIE	PERSOONLIJKE ONTWIKKELING	PIONIEREN
PLEZIER	PRESTIGE	PUURHEID
RATIONALITEIT	RECHTVAARDIGHEID	RESPECT
RESULTAAT	RIJKDOM	RUST
SAMENWERKEN	SAMENZIJN	SCHENKEN
SCHOONHEID	SIMPELHEID	SOLIDARITEIT
SOUPLESSE	SOUVEREINITEIT	SPEELSHEID
SPIRITUALITEIT	SPONTANITEIT	STABILITEIT
STILTE	TEDERHEID	TEVREDENHEID
TOEGANKELIJKHEID	TOEWIJDING	TOLERANTIE
TRADITIONEEL	TRANSFORMATIE	TROOST
TROUW	UITDAGING	UITMUNTENDHEID
VEELZIJDIGHEID	VEERKACHT	VEILIGHEID
VERANTWOORDE- LIJKHEID	VERBEELDINGSKRACHT	VERBETERING
VERBINDING	VERBONDENHEID	VERDRAAGZAAMHEID
VERGEVING	VERNIEUWING	VERTROUWEN
VINDINGRIJKHEID	VIRTUOSITEIT	VITALITEIT
VOLHARDING	VOLMAAKTHEID	VREDE

KERNWAARDEN

VREUGDE

VRIENDSCHAP

VRIJGEVIGHEID

VRIJHEID

WAARDERING

WAARDEVOL

WAARDEVRIJ

WAARDIGHEID

WAARHEID

WIJSHEID

ZEKERHEID

ZELFBEHOUD

ZELFKENNIS

ZELFSTANDIGHEID

ZELFVERTROUWEN

ZINGEVING

ZORGVULDIGHEID

ZORGZAAMHEID

Wat doe ik met mijn kernwaarden?

Check bij jezelf of je op verschillende vlakken leeft naar deze kernwaarden. Bijvoorbeeld op persoonlijk, financieel, werken/of relationeel gebied. Schrijf op wat het je oplevert om er wel/niet naar te leven.

Schrijf per kernwaarde een ervaring of herinnering op waarin jij naar deze waarde leefde. Schrijf op hoe dit voelde en waarom dit zo voelde. Wat leverde het je op?

Kijk naar situaties waarin je nog meer vanuit jouw waarden mag gaan leven en nog meer jezelf mag gaan zijn. Wat mag je anders gaan doen? En hoe ga je dat aanpakken en integreren in je leven? Wat gebeurt er als je dit niet zou aanpakken? En wat is daar dan weer het gevolg van?

Bespreek je bevindingen en/of vragen met een vriend(in), je partner of eventueel een coach.