

Ken je kernwaarden

In deze opdracht gaan we jouw kernwaarden ontdekken. Dit gaat je veel inzichten geven. Als je jouw kernwaarden kent, dan weet je ook welke keuzes je moet maken, waarom je deze keuzes moet maken en waarom je sommige dingen juist lastig vindt of je juist blij maken.

Wat zijn kernwaarden?

Kort gezegd: de zaken die jij het belangrijkste vindt in je leven. Ik heb het bewust over kernwaarden omdat deze de kern zijn van je identiteit. Om dicht bij jezelf te blijven en in je kracht te kunnen staan, is het enorm relevant dat jij je bewust bent van je kernwaarden. Hoe ga je anders de richting van je leven bepalen?

Als je niet op de hoogte bent van je kernwaarden, is het moeilijk om de juiste richting te kiezen in je leven. Simpelweg omdat je niet weet wat je echt wilt en wat echt belangrijk voor je is. Daarnaast is het veel makkelijker om een beeld van je echte 'zelf' te krijgen. Je bent niet langer afhankelijk van wat anderen (ouders, broer, maatschappij enz.) willen wie je bent. Je hebt immers zelf een duidelijk beeld van wie je bent en hoe je handelt! Daarbij komt dat je dan is staat bent om jouw denken, voelen en doen hierop af te stemmen. Je gaat dan in overeenstemming leven met je onderbewuste, met wie je in de kern echt bent. Dit zorgt voor stabiliteit en zelfvertrouwen omdat je dan weet wat jij wilt, op elk moment. Klinkt zelfverzekerd toch?

Je kernwaarden zijn eigenlijk een richtlijn voor je gedrag. Als je deze helder hebt, kun jij reageren vanuit wie jij bent: vanuit je kern. Door deze oefening te doen ga jij jezelf nog beter leren kennen.

Naast kernwaarden zijn er ook nog kernkwaliteiten. Dit zijn de kwaliteiten die je van nature bezit. Samen zijn zij een belangrijk vertrekpunt in je leven. Wat is het verschil tussen kernwaarden en kernkwaliteiten? Het verschil tussen deze twee zit in het feit dat jouw kernkwaliteiten dingen zijn waar je goed in bent. Je bent bijvoorbeeld creatief of technisch. Dan zijn creativiteit en technisch jouw kernkwaliteiten. Je kernwaarden bepalen de richting van je leven en je keuzes. Met je kernwaarden in je achterhoofd doe je dingen wel of niet. Ze zeggen daarmee niets over je kennis en kunnen. Daarover gaan je kernkwaliteiten. Je kernkwaliteiten gaan over jouw persoonlijke en karaktereigenschappen, oftewel jouw sterke punten. Kenmerkend van de kernkwaliteit is dat je ermee geboren bent. Het zit als het ware in je genen. Een kernkwaliteit bezit je van nature. Een vaardigheid kun je ontwikkelen. De combinatie van jouw sterke eigenschappen maakt je uniek.

Voorbeelden van kernwaarden kunnen zijn: liefde, dankbaarheid, vertrouwen, moed, aandacht, zekerheid enz. Zie de complete lijst voor meer voorbeelden.

In je leven heb je te maken met verschillende situaties, zoals werk, sport, familie, gezin, relatie met je kinderen, vrienden enz. Per situatie kan het zijn dat je andere waarden hebt. Zo kan het zijn dat je het belangrijk vindt om op je werk heel erg gestructureerd te werken, maar dat je dat in je thuissituatie niet belangrijk vindt. Ook kun je in je werksituatie collegialiteit en uitdaging belangrijk vinden. Tegenover je kinderen vind je betrouwbaarheid, liefde en voorspelbaarheid misschien wel heel belangrijk. Hier zijn nog veel meer voorbeelden te bedenken. Je kunt je dus voorstellen dat je deze oefening voor verschillende

situaties uit kan voeren. Doe dat ook zeker, maar laten we starten bij je basiswaarden. Welke waarden passen er bij jou wie je in basis bent?

Voorbeeld:

Ria kwam bij mij en werd geconfronteerd met haar eigen kernwaarde.

Ze kwam er namelijk achter dat ze de waarde 'warmte' heel belangrijk vond in haar gezin. Ergens wist ze het wel, maar kwam er voor zichzelf helemaal niet aan toe. Ze was veel meer bezig met het overleven en het gezin draaiende te houden. Veel energie ging er verloren aan wat er niet goed ging en wat ze niet fijn vond. Daardoor was er een negatieve en beladen sfeer in het gezin. Toen ze achter haar waarde 'warmte' kwam, ontdekte hoe ze graag anders in haar gezin zou willen staan. Het mooie was ook dat ze na deze bewustwording ook daadwerkelijk in staat was om andere keuzes te maken en een andere focus in haar leven aan te brengen.

Haar onderbewuste had wel signalen gezonden: het moest anders, ze was niet gelukkig en haar ideaalbeeld van haar gezin kwam maar niet uit. Ria was echter niet in staat de te veranderen en negeerde deze signalen.

In het voorbeeld van Ria is het te begrijpen dat het een heftige en emotionele confrontatie was. Hier staat echter wel tegenover dat Ria nu in staat was om anders in haar gezin te staan en haar kinderen de 'warmte' te bieden die ze hen graag wilde bieden.

Soms komen we in een situatie waar we een keuze in hebben gemaakt waarover we zeggen: 'geen idee waarom, maar het voelde niet goed'. Dan kunnen we met ons verstand niet uitleggen waarom we ergens voor kiezen, maar op basis van je gevoel klopt het.

Ook dit heeft vaak met onze onbewuste waarden te maken. Het is je onderbewuste wat je signalen geeft. Hoe waardevol is het om dan te begrijpen wat je onbewust al doet?

Aan de slag: In 4 stappen naar jouw belangrijkste kernwaarden!

Het is helemaal niet moeilijk om je waarden te vinden. Je moet het alleen even doen. Neem er ook serieus de tijd voor! Het gaat hier immers om jezelf en je eigen ontwikkeling?!

Stap 1: Voorbereiding

Zorg voor voldoende tijd en rust om deze oefening te doen. Ook heb je een pen en een stapeltje geeltjes of papiertjes nodig.

Stap 2: Stel jezelf de juiste vragen

Stel jezelf de volgende vragen:

- Wat vind ik belangrijk?
- Wat vind ik nog meer belangrijk?
- Wat vind ik bijna net zo belangrijk?

Nu komen er allerlei antwoorden in je op. Schrijf de antwoorden op een papiertje.

Als de antwoorden voor jou gevoel compleet zijn, selecteer dan de 6 tot 10 belangrijkste waarden en schrijf die op je geeltjes. Eén geeltje per antwoord.

Let er op dat je alleen waarden op schrijft en niet de uitingen van je waarden. Een uiting van bijvoorbeeld de waarde 'uitdaging' kan zijn: 'ik vind mijn werk belangrijk'. Of: 'mijn gezin is voor mij enorm belangrijk' kan een uiting zijn van de waarde warmte, liefde of verbinding.

Je kunt het checken door je af te vragen: kan ik het vastpakken? Een stoel, kraan of fiets kun je letterlijk vastpakken. Liefde, verbinding, warmte of kennis kun je niet vastpakken. Eventueel kun je [deze lijst](#) met kernwaarden erbij pakken.

Stap 3: Nog een laagje dieper

Je hebt in stap 2 door middel van nadenken je waarden bepaald. Nu ga je je waarden proberen te voelen. Dat gaat net nog een laagje dieper en kan je mooie en verrassende inzichten geven. Ga stevig op de grond staan en richt nu je aandacht naar binnen. Door je ogen te sluiten gaat dit vaak net wat makkelijker.

Adem een paar keer rustig diep in via je neus en uit via je mond. Voel daarna je voeten en het contact met de aarde.

Maak contact met jezelf en zie jezelf voor je. Stel jezelf nu de vraag: wat vind ik belangrijk?

Let op dat je hier niet opnieuw gaat denken, maar voelen. Merk op welke waarden er in je omhoog komen. Schrijf deze ook weer op een geeltje.

Stap 4: Volgorde bepalen

De laatste stap is de volgorde bepalen. Jouw volgorde is van belangrijkheid. De ene waarde is belangrijker voor je dan de andere waarde. Dit is een hele belangrijke stap. Als je weet welke voor jouw het belangrijkste is, kun je op die basis ook keuzes maken.

- Je gaat nu een top 4 van je belangrijkste waarden maken. Doe dus zoveel geeltjes weg, totdat je er 4 overhoudt.

- Stel: je gaat op reis en je mag maximaal 8 waarden meenemen. Welke waarden neem je zeker weten mee?

Vind je het moeilijk om te kiezen?

Leg alle geeltjes onder elkaar en vergelijk de bovenste twee geeltjes met elkaar en stel jezelf de vraag: welke van deze twee is voor mij belangrijker? Je kunt jezelf ook afvragen: stel, ik heb alles van de 'eerste waarde' en niets van de 'tweede waarde' of je hebt alles van de 'tweede waarde', maar niks van de 'eerste waarde'. Welke zou je dan kiezen? Toets dan de eerste waarde op alle waarden daaronder met bovenstaande vraag. Herhaal deze stap dan met de tweede waarde en de daaronder liggende waarden, totdat je alle waarden hebt getoetst.

Zorg dat je uiteindelijk nog 4 geeltjes over hebt.

- Leg de 4 geeltjes naast elkaar en kijk er eens naar, neem ze eens in je op.
 - Wat zie je? Wat valt je op?
 - Kloppen deze waarden voor je?
 - Geven deze waarden een duidelijk beeld van wie je bent?
 - Zouden anderen die dicht bij jou staan, je hierin herkennen?
 - Als de antwoorden op deze laatste 2 vragen 'ja' zijn, dan heb je jouw belangrijkste waarden gevonden!
 - Is het antwoord 'nee'. Herhaal dan stap 2 en 3.
- Bewaar deze geeltjes goed en plak ze op een plek waar jij ze regelmatig tegenkomt. Later in de oefeningen heb je ze nog een keer nodig.

Leven naar je kernwaarden

Je weet nu wat je op een dieper niveau belangrijk vindt. Dit levert je veel duidelijkheid op. Het geeft je veel richting aan je leven. Je hebt nu namelijk een beter beeld van je 'zelf'. Voel dat het je ook zelfvertrouwen oplevert. Leven volgens je kernwaarden geeft je ook stabiliteit omdat je duidelijk weet en kunt aangeven wat je wilt. Op elk moment, in elke situatie!

Als het goed is, verbazen de waarden je niet en komen ze 'bekend voor'. Ze waren namelijk onder de oppervlakte onbewust al aanwezig. Ze zijn nu naar boven gekomen.

Het is heel waardevol om deze oefening te herhalen voor specifieke situaties zoals: kinderen, werk, relatie met vrienden enz.