

# Kernwaarden

## Stappenplan kernwaardenonderzoek:

### 1. Stel jezelf de volgende vragen:

Onderstaande vragen helpen je om de juiste focus te krijgen. Schrijf ze op in je notitieboek.

- 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 aan het einde van dit bestand de voor jou belangrijkste kernwaarden. Probeer dit te minimaliseren tot maximaal 15 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 geeltjes.

### 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.

De meeste mensen houden uiteindelijk tussen de 5 en 7 groepjes van geclusterde kernwaarden over. 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?

Hopelijk heeft voorgaande erg veel inzichten en aha-momenten opgeleverd. 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.

**Kerwaardenlijst (zie volgende pagina).**

|                 |                      |                           |                      |
|-----------------|----------------------|---------------------------|----------------------|
| 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            | Soeveriniteit             | 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         |