



Re-Minding Training + Coaching

Oefening: Mijn kernwaarden ontdekken

Hulpmiddelen zijn een pen en kaartjes, papiertjes of post-its waarop je kernwaarden schrijft. Per kaartje, briefje of post-it schrijf je één kernwaarde. Zorg ook voor een schrijfboekje of een notitieblokje. Je mag er best een paar bij verzinnen. Aangezien “vrijheid” ook een belangrijke kernwaarde voor mij is, ben je daar geheel vrij in.

Dit zijn de waarden die je op de kaartjes/papiertjes /post-its zet:

Integriteit, creativiteit, gehoorzaamheid, gelijkwaardigheid, humor, kennis, eerlijkheid, bezit, gezondheid, persoonlijke ontwikkeling, rechtvaardigheid, succes, uitdaging, vertrouwen, vriendschap, harmonie, afwisseling, discipline, eenvoud, bescheidenheid, avontuur, liefde, loyaliteit, macht, optimisme, plezier, wijsheid, intimiteit, zorgzaamheid, samenwerken, waardering, zelfvertrouwen, tolerantie, flexibiliteit, onafhankelijkheid, inlevingsvermogen, zingeving, spiritualiteit, ontspanning, innerlijke rust, zekerheid, schoonheid, toewijding, verantwoordelijkheid nemen, openheid, zelfkennis, vrijheid....

Als je deze oefening gaat doen zal je ontdekken dat het best moeilijk is om te kiezen.

Daarom wat ondersteunende vragen:

- Wat vind ik voor mijzelf belangrijk?
- Waar wil ik (meer) energie en aandacht aan besteden?
- Waar sta ik voor?
- Welke waarde kan ik niet uit mijn leven wegdenken?

De opdracht

1. Leg de kaartjes met de kernwaarden in 3 rijen: onbelangrijk, enigszins belangrijk en heel belangrijk. Spreek de kernwaarde uit voor je ze bij één van deze rijtjes legt en voel wat het uitspreken van deze waarde met je doet. Beslis dan!
2. Selecteer van het rijtje “zeer belangrijk” maximaal 10 kernwaarden.
3. Selecteer van deze 10 weer 5 kernwaarden. Waarschijnlijk ga je hier een methodiek voor verzinnen. Mijn cliënten gaan eigenlijk altijd de kaartjes clusteren in vergelijkbare waarden. Misschien is dit ook een idee voor jou.
4. Je mag best nog wat heen en weer schuiven nu.
5. Maak een echt definitieve keuze van jouw 5 kernwaarden.
6. Omschrijf van alle 5 de kernwaarden wat deze voor jou persoonlijk betekenen (of voor jouw bedrijf). Wat is de meerwaarde van iedere kernwaarde in jouw leven?
7. Nu heb je je (voorlopige) top 5!

Stel jezelf nu per kernwaarde de volgende vragen. Lees eerst de vragen rustig door:

1. Wat betekent deze waarde voor jou?
2. Wat betekent het voor jou om naar deze waarde te leven?
3. Wat betekent het voor jouw omgeving als je naar deze waarde leeft?
4. Hoe zal je leven eruit zien als je je keuzes op grond van deze kernwaarde baseert?
5. Welke positieve invloed heeft deze waarde op jouzelf?
6. Wat is de negatieve keerzijde van deze waarde? Hoe kun je hier je balans in vinden?
7. Als je met een score van 1 tot 10 (10 is de hoogste score) naar deze waarde zou leven, hoe zou dat er uit zien?
8. En hoe ziet dat eruit als je een 1 scoort (laagste score)?
9. Hoe score je op dit moment en hoe kom je aan die score? Vertel daar eens meer over?
10. Ben je tevreden met dit cijfer?
11. Zo niet; Hoe kun jij dit zelf beïnvloeden om hier meer naar te leven? Hou het simpel en klein.

Heel veel succes met deze oefening. En herhaal deze oefening zo nu en dan, want het leven is een proces. Wat jij belangrijk vindt of belangrijk voor leven, verandert mee met jouw levensfasen.