

Levenswiel

Ontdek je waarden als sleutel tot
bewuste loopbaan- en levenskeuzes

MARLEEN BOEN

KATRIN VAN BLADEL

ANNELIES QUAEGBEUR

D/2016/45/580 – ISBN 978 94 014 4192 6 – NUR 808

Vormgeving omslag & binnenwerk: Wendy De Haes

© De auteurs & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,
de boeken- en multimediodivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden en/of
openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of
op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
Erasme Ruelensvest 179 bus 101
3001 Leuven
België
www.lannoocampus.be

INHOUD

Ontdek je waarden – Het belang van deze ontdekkingstocht	4
Ontdekkingstocht 1 Betekenis van waarden ontdekken	9
Ontdekkingstocht 2 Mijn tien belangrijkste werkwaarden – een waardenladder	11
Ontdekkingstocht 3 Wat zijn mijn motivatoren/drijfveren?	16
Ontdekkingstocht 4 Jezelf voorstellen aan de hand van je waarden	17
Ontdekkingstocht 5 De samenhang van waarden	18
Ontdekkingstocht 6 Levenswiel	19
Ontdekkingstocht 7 Waardencontinuüm	21
Ontdekkingstocht 8 Kernwaarde(n)	23
Ontdekkingstocht 9 Keuzes maken	24
Ontdekkingstocht 10 Waardenboom of waardenorganogram	25
Ontdekkingstocht 11 Waarden beïnvloeden ons gedrag	27
Ontdekkingstocht 12 De impact van waarden op verschillende bewustzijnsniveaus	29
Ontdekkingstocht 13 De link tussen overtuigingen en waarden	31
Ontdekkingstocht 14 De link tussen persoonlijk waardenprofiel en organisatiewaarden	34
Ontdekkingstocht 15 Het effect van waarden op loopbaan- en levenskeuzes – kiezen met hart en ziel ...	36
Ontdekkingstocht 16 Bewustwordingsvragen ter verdieping van persoonlijke en organisatiewaarden	37
Dankwoord	40

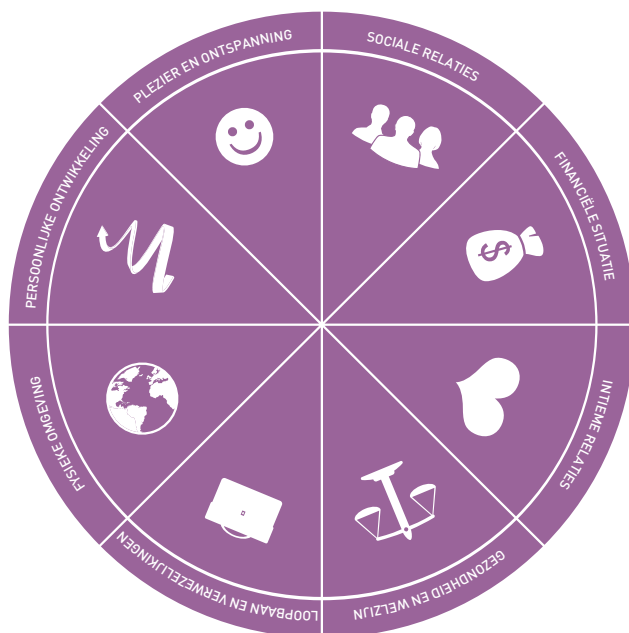
ONTDEK JE WAARDEN – HET BELANG VAN DEZE ONTDEKKINGSTOCHT

4

LEVENSWIEL

Waarden kun je definiëren als 'principes, standaarden of kwaliteiten die van nature voor iemand zinvol of wenselijk zijn'. Het fundament van waarden is moed, wat in essentie kracht is. Waarden zijn dus krachtbronnen: ze geven je de mogelijkheid om actie te ondernemen. Ze zijn diep en emotioneel verankerd en dus vaak moeilijk te veranderen.

Waarden zijn een essentieel onderdeel van elk facet van je leven. Het levenswiel is een werkinstrument om die facetten visueel te presenteren: sociale relaties, intieme relaties, financiële situatie, gezondheid en welzijn, loopbaan en prestaties, fysieke omgeving, persoonlijke ontwikkeling en plezier en ontspanning. Pas als je je bewust bent van je waarden in een facet, kun je bewuste keuzes maken in dat specifieke facet. Tot dan blijft het een blinde vlek en krijg je geen grip op frustraties of blokkades op dat vlak.



Het kan helpen om je waarden voor te stellen als een grote legpuzzel. Alle stukjes vormen samen een beeld van jou en elk stukje vertegenwoordigt een andere waarde. Als de puzzel voltooid is, omvat hij alle verschillende stukjes van je identiteit.

Je persoonlijke waarden achterhalen is een verhelderende ontdekkingsreis. Het samenspel van je waarden bepaalt je overtuigingen en ideeën die samen jouw beeld van de realiteit vormen. Aan een enkele waarde zitten een heleboel overtuigingen vast die allemaal terug te brengen zijn tot hetzelfde fundament. Je overtuigingen bepalen op hun beurt je denkrichting. Tegelijk zijn er ook emoties mee verbonden, die je aanzetten tot actie, of juist niet.

Met andere woorden: al je keuzes en beslissingen in je leven worden op verschillende manieren door elk van je waarden beïnvloed, bewust of onbewust. Dit kan zich bijvoorbeeld uiten in de keuze van de organisaties waarvoor je hebt gewerkt, in de dingen waar je al dan niet voor staat in relaties, in je maatschappelijke en politieke ideeën en in je persoonlijke grenzen.

Bewust zijn van je waarden kan dus ook dienen als leidraad voor je keuzes, elke dag opnieuw. En het kan ook aanleiding geven tot nieuwe gewoonten die je werk en leven zinvoller maken. Of het nu gaat over de opvoeding van je kind, een nieuwe job, het coachen van een bedrijfsleider, omgaan met relaties, je eigen groei, het begeleiden van je teamleden ...

Met andere woorden: Welke waarden zijn belangrijk voor jou? Waar sta je voor? Welke overtuigingen heb je op je waarden gebouwd? Welke emoties geven kleur aan deze overtuigingen? Wat drijft je? Wat motiveert je? Welke acties onderneem je al dan niet als gevolg hiervan?

Als je bereid bent om je waarden te ontdekken, je eigen waarden met anderen te bespreken en zonder oordeel de waarden van anderen te achterhalen en te accepteren, dan bevordert je bovendien wederzijds begrip en respect binnen een relatie, gezin, bestuur van je hobbyclub, vriendenkring, in de directiekamer, in conflictsituaties, tijdens onderhandelingen ... maar ook tussen jongeren en ouderen of allochtonen en autochtonen. Mensen raak je door hun waarden te raken, niet als je aan de oppervlakte blijft.

Ook in bedrijven en in situaties waarin je leiding geeft, spelen waarden een grote rol. In hoeverre richt je je als leider op de waarden van je medewerkers? Of stel je alleen maar kortetermijndoelen die enkel gericht zijn op kortetermijnresultaten?

De doelen die je stelt aan het bedrijf en aan de medewerkers moeten gebaseerd zijn op waarden. Dat is de basis voor succes. Het is belangrijk om je persoonlijke waarden terug te vinden in de waarden van het bedrijf waarvoor je werkt: zo kun je jezelf echt engageren om een visie en gemeenschappelijke doelen te bereiken. Toch is het niet zo eenvoudig om je eigen basiswaarden en die van het bedrijf te bepalen.

JIJ STAAT AAN HET ROER VAN JE SCHIP

Als mens leef je het leven dat je zelf maakt. Veranderen doe je niet door dingen anders te doen, maar door je bewust te worden van de waarden die je motivatie en je gedrag aansturen. Het zijn je waarden die maken of je al dan niet succesvol bent. Je stelt jezelf doelen of je doet het niet. Jij hebt de keuze om daar vrij over te beslissen. Doe je dingen en stel je doelen die niet overeenstemmen met je waarden, dan bedriegt je jezelf en dan voelt succes niet succesvol aan.

Wanneer je in strijd leeft met je waarden ontstaat er een innerlijke onrust. Zet je je waarden neer en draag je ze uit in je privé- en beroepsleven, dan voel je je vervuld en waardevol.

Waarden zijn het centrum van je overtuigingen: hoe beter je je waarden kunt benoemen, hoe meer je je zelfoordeel en beperkende overtuigingen in beeld krijgt. En hoe meer je de ongewenste effecten van beperkende overtuigingen te pakken kunt krijgen. Bewustzijn over de waarden die belangrijk zijn voor jou en je raken, en ze ook nog intens beleven, verrijkt je leven. Je bereikt dan ook makkelijker die staat van levensvervulling waar je zo naar verlangt.

WAT IS HET DOEL VAN WAARDENBEWUST ZIJN?

Waardenbewust zijn:

- » bevordert zelfsturing en zelfkennis
- » ondersteunt je persoonlijk welzijn en professionele ontwikkeling
- » helpt je om naar je waarden te leven en tot levensvervulling te komen
- » zorgt dat je betere keuzes maakt
- » houdt je energieniveau hoog

- » geeft meer werkplezier en een hoger welzijn
 - een grotere betrokkenheid
 - meer inzicht en initiatief
 - een betere levenskwaliteit
 - de moed om een eigen leven te leiden

HOE GEBRUIK JE DEZE WAARDENTOOLBOX?

Deze waardentoolbox omvat 250 kaartjes die elk een waarde benoemen. Vijf kaartjes zijn blanco: vind je dat er belangrijke waarden ontbreken, dan kun je ze op die kaartjes noteren. Zo vul je de kaartjes nog verder aan en personaliseer je ze. Het is een praktische manier om bewust te worden van je waarden en open en oprecht af te tasten wat je écht belangrijk vindt in je leven. Is het geborgenheid? Macht? Erkenning? Verbinding? Creativiteit? Rijkdom?

Deze ontdekkingstocht kun je individueel of samen met anderen maken. Het basisdoel is je eigen waarden en die van anderen – als je samenspeelt – zonder te oordelen te ontdekken. Want het is pas in relatie met anderen dat je eigen waarden duidelijk worden.

WAT ZIJN JOUW PERSOONLIJKE WAARDEN?

Vul je eerste spontane idee met betrekking tot je waarden hier in:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

'Als je niet weet wat belangrijk is voor iemand, wat weet je dan eigenlijk?'

Leven in functie van je waarden voelt aan als integer leven

De Poolster is de ster aan de hemel die op dezelfde positie blijft. Het is een metafoor voor het vinden van je Ware Noorden of Levensdoel. Je waarden zijn een set tools die je op één lijn met je Ware Noorden brengen. Heb je het gevoel dat je van je eigen spoor bent geraakt en de moed verliest? Plan dan onmiddellijk tijd in voor een persoon of plek die je energie verhoogt en je weer op de rails zet. Maak je geen zorgen als je er nu geen zin in hebt: onthoud gewoon dat je achteraf blij zult zijn dat je het hebt gedaan.

Tip: Online verdiepingsmateriaal

Nog meer weten over waarden? Surf dan naar www.levenswiel-downloads.be voor het achtergrondartikel *Waarden versus normen* en een viertal online waardentests (Richard Barrett, Loopbaanankers van Schein, Persoonlijke Waardentest en Werk- en Loopbaanwaarden). Je vindt er ook verschillende downloads die verband houden met de komende Ontdekkingstochten.

BETEKENIS VAN WAARDEN ONTDEKKEN

DOEL

- » Wat houdt deze waarde in voor mij en de ander?

DEELNEMERS

Minimaal 3

WERKWIJZE

- » Neem een willekeurig kaartje uit de stapel
- » Vertel aan de anderen:
 - welke waarde je hebt getrokken
 - wat die waarde voor je betekent
 - hoe belangrijk die waarde voor je is
 - hoe je deze waarde (dagelijks) (al dan niet) omzet in de praktijk
- » Vraag aan de anderen:
 - hoe zij vinden dat je die waarde leeft
 - wat die waarde voor hen betekent
 - hoe belangrijk die waarde voor hen is
 - hoe ze deze waarde (dagelijks) (al dan niet) omzetten in de praktijk
- » (voor alle deelnemers) Benoem wat er met je gebeurt als de anderen antwoorden:
 - luister naar jezelf en naar het effect van de anderen op jou
 - benoem het effect van wat de anderen zeggen
 - benoem het effect van het effect
- » Voordelen:
 - je wordt de spiegel voor de anderen
 - je vermijdt ongewenste effecten
 - je bent open over je ervaringen
 - de dingen die je benoemt, storen je niet langer

AANVULLENDE VRAGEN

- » Wat was moeilijk in deze oefening?
- » Wat viel op?

VARIATIE WERKWIJZE

- » Neem tien kaartjes uit de stapel die voor jou belangrijk zijn – mis je bepaalde waarden op de kaartjes in het spel, noteer die dan op de lege kaartjes (één waarde per kaartje)
- » Vertel aan de anderen:
 - welke waarde je gekozen hebt
 - wat die waarde voor je betekent
 - hoe belangrijk die waarde voor je is
 - hoe je deze waarde (dagelijks) omzet in de praktijk
 - wat deze waarde zeker niet is
- » Vraag aan de anderen
 - hoe zij vinden dat je die waarde leeft
- » (voor alle deelnemers) Benoem wat er met je gebeurt als de anderen antwoorden