

# Opdracht persoonlijke waarden

## Wat zijn jouw (persoonlijke) waarden?

Deze oefening gaat over bewustwording van jouw persoonlijke waarden. Over echt voelen wat belangrijk voor je is. En omgekeerd: waar jij je aan ergert als je hier geen rekening mee houdt. Het is goed om je bewust te zijn van wat je belangrijk vindt, maar het is minstens zo essentieel dat jullie hier ook allebei naar leven. Zelfs als je weet waar je voor staat, is leven naar je waarden nogal moeilijk, want de waarden kunnen conflicteren. Onthoud dit goed: als je je persoonlijke waarden niet naleeft en niet doet wat je belangrijk vindt, is de kans groot dat je dat de ander kwalijk gaat nemen.

Tijdens elke stap verzamel je een top vijf van belangrijkste waarden. Aan het einde van de oefening kies je weer vijf belangrijkste waarden uit de verzamelde waarden van de voorgaande stappen.

### STAP 1

Knip je persoonlijke waarden uit (zie bijlage). Rangschik de kaartjes en leg de vijf waarden die je het belangrijkste vindt opzij.

### STAP 2

#### De 'eigenlijk-lijst'

Schrijf op wat je 'eigenlijk' heel graag zou willen in je relatie. Dat kun je samen doen of alleen. Maak de lijst zo lang als je wilt. Deze kan er zo uitzien:

*Eigenlijk wil ik...meer spelletjes doen*

*Eigenlijk wil ik...meer tijd hebben voor uitjes*

*Eigenlijk wil ik...meer complimenten geven*

*Eigenlijk wil ik...af en toe alleen zijn*

*Eigenlijk wil ik...meer spontane seks*

Streep daarna het woord 'eigenlijk' weg en lees je zinnen hardop voor. Wat valt je op? Welke waarden komen er naar voren in wat je zegt? Maak een top vijf.

## STAP 3

### **'Begin met het einde voor ogen'**

Dit is een klassieke oefening van Steven Covey, die heel effectief is als je wilt weten wat jouw duurzame waarden zijn, maar ook wat je voor de toekomst belangrijk vindt.

Schrijf een brief aan jezelf die begint met: 'Ik ben nu negentig jaar. Als ik terugkijk op mijn leven is het volgende belangrijk geweest...' De lengte van je brief maakt niet uit. Schrijf alles op wat je wilt zeggen en neem er rustig de tijd voor. Lees als je klaar bent de brief aandachtig door. Welke waarden springen eruit? Maak hiervan ook een top vijf.

## STAP 4

### **'Samen'**

Verzamel alle waarden uit voorgaande stappen en maak een top vijf van de waarden die je het belangrijkste vindt. Doe dit voor jezelf. Stel de volgende vragen bij je nieuwe top vijf:

- *Welke waarde leef ik voldoende?*
- *Welke komen te weinig aan bod?*
- *Wat zou ik beter kunnen doen om naar die waarden te leven?*
- *Zijn er waarden die ik niet genoeg leef en waarvan ik dat stiekem mijn lief verwijt?*
- *Spaar ik zegels omdat ik mijn waarden niet leef?*

Laat nu je partner je waardenlijst zien. Vertel je partner eens waarom de waarden zo belangrijk voor je zijn, wat je associaties zijn bij de woorden. Waar deze waarden ontstaan zijn, wanneer ze zo belangrijk voor je zijn geworden. Welke waarden je niet voldoende leeft en wat de gevolgen hiervan zijn. Neem eens een kwartier de tijd om hierover te vertellen, zet eventueel een wekker.

Je partner luistert alleen maar. Die knikt, humt en stimuleert jou om door te praten en door het gebruik van zinnen als:

- *Wil je wat meer vertellen?*
- *En wat gebeurde er?*
- *Hoe was dat dan?*
- *Wat voel je dan?*
- *Wat denk je allemaal?*

Of (empathische) woorden als:  
*jeetje, wat fijn, wat naar*

Doe dit niet:

- Autobiografisch luisteren
- Adviseren
- Onderbreken met een nieuwsgierigheid vraag

Draai het vervolgens om. Nu vertelt je partner een kwartier en ga jij luisteren.

### **Reflecteer! Hoe was dit?**

Als je kwartiertje voorbij is, praat je samen over deze oefening. Over de uitkomsten. Maar ook over de manier van communiceren. Hoe is het even ruimte te krijgen om te vertellen en hoe is het zo te luisteren zonder in te breken of te adviseren?



**Aandacht**

**Aanzien**

**Afwisseling**

**Avontuur**

**Balans**

**Betrokkenheid**

**Creativiteit**

**Deskundigheid**

**Doelgerichtheid**

**Eerlijkheid**

**Effectiviteit**

**Efficiëntie**

**Erkenning**

**Flexibiliteit**

**Gelijkwaardigheid**

**Harmonie**

**Impact maken**

**Innerlijke vrede**



Liefde

Loyaliteit

Mildheid

Ondernemerschap

Ontspanning

Openheid

Rechtvaardigheid

Regie

Respect

Ruimdenkendheid

Rust

Samenwerken

Spanning

Speelsheid

Spiritualiteit

Stilte

Structuur

Tederheid



<b>Assertiviteit</b>	<b>Autonomie</b>	<b>Veiligheid</b>
<b>Collegialiteit</b>	<b>Continuïteit</b>	<b>Vriendschap</b>
<b>Duidelijkheid</b>	<b>Duurzaamheid</b>	<b>Zorgvuldigheid</b>
<b>Eigenheid</b>	<b>Energie</b>	<b>Verbinding</b>
<b>Gezondheid</b>	<b>Groei</b>	<b>Vrijheid</b>
<b>Integriteit</b>	<b>Intimiteit</b>	<b>Zorgzaamheid</b>



**Vernieuwing**

**Spontaniteit**

**Rijkdom**

**Zekerheid**

**Trouw**

**Schoonheid**

**Nuance**

**Vertrouwen**

**Stabiliteit**

**Originaliteit**

**Zelfstandigheid**

**Uitdaging**

**Resultaat**

**Onafhankelijkheid**

**Vitaliteit**

**Samenzijn**

**Plezier**

**Zingeving**