

VÆRDIUDFORSKNING

Kend dine værdier

Det er nyttigt at kende sine kerneværdier, men ikke altid let at identificere dem. Derfor får du hjælp her. Nedenfor finder du i alt syv øvelser, som vil hjælpe dig til at udforske dine værdier fra flere vinkler. Nogle øvelser vil appellere mere til dig end andre. Du vælger, om du vil lave nogle eller dem alle sammen. Der er ingen facitliste. Der er heller ikke værdier, der er "finere" end andre. Vær opmærksom på, hvad du lægger i dine værdier. Det er ikke nødvendigvis helt det samme, som ordbogen – eller en anden person – lægger i ordene.

Jo mere ærlig du er, når du laver øvelserne, des bedre platform har du for at nå store resultater i din selvcoaching. Din liste er ikke absolut og endelig – den kan sagtens udvikle sig efterhånden. Betragt den som en slags arbejdsblad under konstant udvikling, som du kan raffinere og bruge igen og igen i din selvcoaching.

Tag noter for hver øvelse. Lav en logbog. Eller påbegynd et værdi-mindmap, hvor du tager et blank stykke papir, skriver dine vigtige værdier ned, efterhånden som du erkender dem, og forbinder ordene ved hjælp af linjer. Til sidst vil du samlet set have en masse indhold til din værdiliste, og du vil derfra kunne prioritere, hvad der er vigtigst for dig.

Øvelse 1: Vendepunkter i dit liv

Hvad har været vendepunkterne i dit liv? Når du i dag ser tilbage, hvad har du så oplevet af stærke øjeblikke, som fik en afgørende betydning for dig og fik livet til at tage en ny retning? Se eventuelt dit liv for dig som en sti, og læg mærke til, hvor stien snor sig og ændrer retning. Disse svingninger kan bestå af en vigtig erkendelse, et venskab, et elsket menneskes død, en personlig omvendelse, et nyt job eller lignende.

Vendepunkterne i et menneskes liv er ikke "bare" det, der gør indtryk. De har rykket på et værdi-, følelses- og handlemæssigt plan. De har skabt en oplevelse af "ingen vej tilbage!"

Når du har identificeret vendepunkterne, så spørg dig selv, hvad de gjorde ved dig. Hvilke af dine værdier blev forstærket? Hvilke blev udfordret?

Hvilke blev ændret? Skriv ned, hvilke af dine værdier du er blevet bevidst om gennem denne øvelse.

Øvelse 2: Højdepunkter i dit liv

Højdepunkter er i modsætning til vendepunkter mere ekstatiske. Det er en tilstand, hvor du er vildt optaget af noget – uden tanke for tid og sted. Nogle kalder dem også for ”mægtige øjeblikke” eller ”perfekte øjeblikke”.

Hvad har været højdepunkterne i dit liv? Tænk på de tidspunkter i dit liv, hvor alt ”kørte” for dig. Der kan have været udfordringer, men du følte alligevel, at du var på toppen. Det kan have været glimt af lykke eller oplevelser, som har varet fra timer til dage, med en stærk glæde, indre vished, ro og/eller flow-oplevelser.

Udvælg en række højdepunkter fra dit liv, og reflekter over dem enkeltvis ud fra disse spørgsmål:

- Hvad begejstrede dig ved oplevelsen?
- Hvad var vigtigt ved det, som skete? Hvilke værdier ærede du?
- Hvad ved oplevelsen fastholdt din interesse, entusiasme og engagement?

Øvelse 3: Hvad gør dig vred eller frustreret?

Værdier handler om at værdsætte noget, og i det øjeblik man virkelig ved, hvad man foretrækker, skyer man dens modsætning. Værdsætter man frihed, bliver man frustreret og/eller vred, når den indskrænkes.

Når du er i en situation, som gør dig vred eller frustreret, så er der noget i situationen – eller noget, som personerne i situationen gør – der overskrider én eller flere af dine værdier (vær dog opmærksom på, at vrede og frustration også kan opstå, fordi du møder noget hos andre, du ikke bryder om hos dig selv!).

Tænk tilbage på en række situationer, hvor du er blevet rasende, dybt frustreret eller gal. Skriv dem ned som korte sætninger i punktform. Kig herefter på hver af dine sætninger, og vurder:

- Hvilke værdier oplevede du var truet eller blev trådt på?
- Hvilken handling blev der spændt ben for?
- Hvad kunne du ikke leve med i situationen, hvis du fortsat skulle kunne se dig selv i spejlet?

Skriv gerne værdien, der er i spil, i parentes efter hvert punkt.

Øvelse 4: Største kompliment

Et kompliment er en rosende eller en smigrende bemærkning. Den kan være udtryk for en anerkendelse; en bemærkning om, hvad andre særligt værdsætter ved dig.

- Hvad er de største komplimenter, du nogensinde har fået?
- Hvad er det største kompliment, din kæreste/ægtefælle/ven/chef/en fremmed på gaden kan give dig?
- At du oplever disse komplimenter som de største, hvad siger det om, hvad der er vigtigt i dit liv?

Øvelse 5: Værdimæssig smitte

- Hvilke værdier vil du helst give videre til andre, du holder af?
- Hvis du skal skære ind til benet; hvilken konkret forskel vil du så allerhelst gøre i verden?
- Hvad ønsker du, der skal stå på din gravsten; hvad vil du huskes for?
- Hvad er så vigtigt, at du vil opgive meget for at fremme det?
- Har du noget/nogen, du er parat til at dø for? Hvad/hvem er det?
- Hvilke værdier sætter du allerhøjest?

Øvelse 6: Hvad *skal* være til stede?

Mennesket er ikke en *ø*, men en halv \emptyset ; vi hænger sammen med noget værdifuldt andet, men hvad er det?

- Hvad *skal* være en del af måden, som du lever dit liv på, for at være den, du er?
- Hvem *skal* være en del af måden, som du lever dit liv på, for at være den, du er?
- På hvilken måde *skal* du leve dit liv, uanset hvad andre siger eller gør?
- Hvad er helligt for dig?
- Hvad giver dig en oplevelse af virkelig at være dig?
- Hvad er dit livs røde tråd?

VÆRDIKATALOG

Når du har lavet din værdiudforskning og skrevet dine kerneværdier ned, kan du eventuelt supplere og berige din liste over kerneværdier ved at kigge i værdikataloget her. Der står nævnt nogle af de værdier, der typisk driver og motiverer mennesker. Måske er dine kerneværdier iblandt. Eventuelt formuleret lidt anderledes. Måske er de ikke. Begge dele er fint. Måske falder du over værdier i værdikataloget, som er rigtig vigtige for dig, men som du ikke desto mindre helt havde overset i din værdiudforskning.

- Respekt.
- Fællesskab/sammenhold.
- Anerkendelse.
- Sundhed.
- Troværdighed/ærlighed.
- Nærvær/"øjeblikket".
- Nysgerrighed.
- Humor.
- Ansvarlighed.
- Service.
- Bæredygtighed.
- Tydelighed.
- Kreativitet.
- Effektivitet.
- Ydmyghed.
- Orden/struktur.
- Visdom/indsigt.
- Spontanitet.
- Systematik.
- Eftertænkksomhed.
- Gavmildhed/generøsitet.
- Entusiasme/gejst.
- Vilje.
- Lydhørhed.
- Inddragelse/medindflydelse.
- Handlekraft.
- Tryghed/sikkerhed.
- Læring.
- Bidrag/indflydelse.
- Forbindelse.
- Individualitet.
- Frihed.
- Omsorg.
- Nærhed.
- Glæde.
- Enighed.
- Integritet.
- Konstruktivitet.
- Samarbejde/samspil.
- Ordholdenhed.
- Harmoni.
- Ligeværdighed/i øjenhøjde.
- Retfærdighed.
- Mådehold.
- Tilgivelse.
- Punktlighed/præcision.
- Accept.
- Tilgængelighed.
- Præcision.
- Fleksibilitet.
- Ambition.
- Balance.
- Ro/indre ro.
- Vished.
- Munterhed/lethed.
- Empati.
- Vækst/udvikling.
- Udtryksfuldhed.
- Mod.
- Dybde.
- Vitalitet/livskraft.
- Optimisme.
- Tillid.
- Energi.
- Kompetence.
- Status/ære.
- Vedholdenhed.
- Loyalitet.
- Afslappethed.
- Forudsigelighed/overblik.
- Støtte.
- Stabilitet.
- Synergi.
- Fordomsfrihed/åbenhed.
- Opfindsomhed.
- Hensynsfuldhed.
- Solidaritet.
- Selvstændighed.
- Diskretion.
- Venlighed.
- Initiativ.
- Produktivitet.
- Passion.
- Taknemmelighed.
- (Snus)fornuft.