

Waarden binnen ACT

Wat betekenen waarden?

- **Definitie**

- Waarden zijn je diepste wensen over hoe je wilt zijn, wat je wilt uitdragen en hoe je je wilt gedragen tegenover jezelf, anderen en de wereld.
- Het zijn gekozen kwaliteiten van *doen*; ze gaan over de richting die je op wilt in het leven, niet over wat je wilt *hebben*.
- Waarden zijn 'hier en nu' altijd beschikbaar, in tegenstelling tot doelen die in de toekomst liggen.

- **Doel van werken met waarden**

- Het creëren van een betekenisvol leven. Weten wat belangrijk voor je is, geeft motivatie om door moeilijke momenten heen te gaan.
- Het biedt een gids voor je gedrag wanneer je niet op de automatische piloot wilt varen, maar bewuste keuzes wilt maken.
- Het onderscheid leren maken tussen wat je *denkt* te moeten doen (sociale druk/regels) en wat je diep van binnen *wilt* doen.

- **Metaforen voor waarden**

- **Het kompas:** Waarden zijn als een kompasrichting (bijvoorbeeld 'naar het Westen'). Je kunt eindeloos naar het Westen lopen, maar je zult er nooit 'zijn' of het 'bezitten'. Doelen zijn de bezienswaardigheden of steden die je onderweg tegenkomt en kunt afvinken. Het kompas helpt je koers te houden, zelfs als je door een storm (moeilijke emoties) loopt.
- **De twee kanten van de medaille:** Aan de ene kant staat waar je om geeft (je waarden), aan de andere kant staat de pijn. Als je geeft om liefde, voel je ook de pijn van kwetsbaarheid of verlies. Je kunt de pijn niet weggooien zonder ook de waarde weg te gooien.

Hoe zet je waarden in?

Stap 1: onderscheid maken tussen waarden en doelen

- Besef dat een doel iets is wat je kunt 'afvinken' (bijv. "trouwen" of "een baan krijgen").
- Een waarde is hoe je je wilt gedragen *terwijl* je naar dat doel toewerkt (bijv. "liefdevol zijn" of "betrokken zijn").
- Vraag jezelf af: "Als ik dit doel heb bereikt, wat doe ik dan daarna? Hoe wil ik dan zijn?" Dat antwoord wijst naar je waarde.

Stap 2: verkennen van levensgebieden

- Kijk naar verschillende gebieden in je leven: Relaties, Werk/Opleiding, Persoonlijke groei, en Vrije tijd.
- Onderzoek in welk gebied je het gevoel hebt dat je 'uit koers' bent geraakt.

Stap 3: het filteren van 'moeten' versus 'willen'

- Check of een waarde echt van jou is.
- Vraag: "Zou ik dit nog steeds belangrijk vinden als niemand mij zou beoordelen of als niemand het zou zien?"
- Als het antwoord 'nee' is, is het waarschijnlijk een regel of verplichting, geen waarde.

Stap 4: waarden vertalen naar het nu

- Je hoeft niet te wachten tot je klachten weg zijn om naar je waarden te leven.
- Kijk wat je *vandaag* al kunt doen, hoe klein ook, dat in lijn is met die waarde. (Bijv. Waarde = 'verbinden'; Actie = 'een vriendelijk berichtje sturen').

Drie oefeningen om waarden te ontdekken

Oefening 1: 80ste verjaardag (of de toespraak)

1. Stel je voor dat je 80 jaar wordt (of dat je je eigen begrafenis bijwoont).
2. Drie mensen houden een toespraak over jou: een geliefde, een vriend en iemand van je werk.
3. Schrijf op wat je *zou hopen* dat ze over jou zeggen. Niet over wat je bezit, maar over wie je was en wat je betekende voor hen.
4. Deze woorden ("Hij was er altijd voor me", "Zij was moedig en eerlijk") onthullen je kernwaarden.

Oefening 2: waarden-kompas (roos)

1. Teken een cirkel en verdeel deze in vier taartpunten: Werk/Opleiding, Relaties, Persoonlijke groei, Vrije tijd.
2. Zet in elk punt een cijfer (0-10) voor hoe belangrijk dit gebied voor je is.
3. Zet daarna in elk punt een tweede cijfer (0-10) voor in hoeverre je de afgelopen week daadwerkelijk naar deze waarden hebt *geleefd*.
4. Kijk naar het verschil. Waar is het gat tussen 'belangrijk vinden' en 'doen' het grootst? Daar ligt je startpunt voor verandering.

Oefening 3: 'Sweet Spot' herinnering

1. Ga even rustig zitten en haal een herinnering naar boven waarin alles 'klopte'. Een moment waarop je je levendig, verbonden of trots voelde.
2. Duik in de details van dat moment. Wat deed je? Met wie was je?
3. Vraag jezelf af: Welke kwaliteit kwam daar tot uiting? Was het avontuur? Zorgzaamheid? Creativiteit? Rust?
4. Die kwaliteit is een waarde die je waarschijnlijk vaker in je huidige leven wilt uitnodigen.