



Werken met kernwaarden

Geluk

Iedereen streeft in zijn leven naar Geluk. Het gelukzalige gevoel dat je krijgt als je doet wat bij je past, als je met enige regelmaat in een flow komt, en eigenlijk vooral het gevoel dat je doorgaans met plezier opstaat en met plezier je werk doet. Het gevoel van geluk is voor ieder mens wel ongeveer hetzelfde en herkenbaar, maar waardoor je geluk ervaart verschilt per mens. Sommige mensen worden gelukkig in een vast ritme met zekerheid, en andere mensen hebben juist afwisseling, uitdaging en avontuur nodig om het gevoel van geluk te hebben of te krijgen.

Voor het realiseren van levensgeluk zijn vier basisregels:

1. *Ken je wil:* ken jezelf, weet wat je wilt, weet wat voor jou belangrijk is.
2. *Delen en geven:* alleen wordt je niet gelukkig. Geluk ontstaat als je kunt delen en geven. Het delen van gedachten, ervaringen en resultaten is een voorwaarde voor geluk. En je wordt doorgaans gelukkiger van iemand iets geven, dan van iets ontvangen.
3. *Besluiten nemen:* je wordt alleen gelukkig als je besluiten durft te nemen. Denken en overwegen zijn nodig, maar zorgen uiteindelijk niet voor geluk. Door besluiten te nemen ontstaat er beweging, er gebeurt iets en daarmee ontwikkel je daadkracht!
4. *Timing:* kies het juiste ogenblik. Bepaal wanneer je wat doet en doe de dingen op het juiste moment. Je wordt niet gelukkig in het verleden of de toekomst, maar in het moment van NU. Het goede moment kiezen is belangrijk, maar laat timing geen uitstel worden.

Ontdekken van je kernwaarden

Waarden of kernwaarden geven uitdrukking aan wat je belangrijk vindt, je 'wil'. Voor geluk is het belangrijk om je eigen kernwaarden te kennen en te weten welke kernwaarden voor jou belangrijk zijn in leven en werk. Iedereen heeft zo rond de 3 kernwaarden die sturend zijn in je leven en in je ontwikkeling als mens. En als die kernwaarden in het gedrang komen, ontslaat er stress, wrijving of ontevredenheid. Kernwaarden geven de richting waar je vervolgens handelingen aan kunt koppelen. Het is belangrijk deze kernwaarden van abstracte begrippen te vertalen naar je eigen woorden en daarmee eigen betekenis te geven aan je kernwaarden.

Mijn duurzaamheid en kernwaarden

In het project MIJN duurzaamheid zijn alle deelnemers gestart met het ontdekken van hun eigen kernwaarden. De kernwaarden vormden de basis bij het maken van keuzes in duurzaamheid voor de rest van het traject van MIJN Duurzaamheid. De kernwaarden spelen bij het maken van keuzes, soms bewust en soms onbewust, een belangrijke richtinggevende rol.

Methodiek voor kiezen kernwaarden

De methodiek voor het kiezen van kernwaarden bestaat uit vier stappen:

Stap 1. Inspiratie op thema geluk en kernwaarden

Om de goede energie en context te creëren is het belangrijk te starten met een Inspirerende aftrap over geluk, betekenis van geluk en hoe het werkt. De aftrap wordt ondersteund met praktische voorbeelden van bekende mensen (voorbeelden) en herkenbare situaties. Een inspirerende aftrap is belangrijk om ondernemers te voeden met inspiratie, om de ondernemers daarmee over een drempel te tillen en de juiste energie aan te spreken.

Stap 2. Kiezen van je 3 kernwaarden

Ondernemers wordt gevraagd een bedrijfskeuze uit het verleden als vertrekpunt te nemen voor het onderzoeken van hun kernwaarden. Een keuze waar ze ook nu nog gelukkig van zijn of worden als ze er weer aan denken. Iedereen heeft een dergelijke ervaring of voorbeeld. Aan de hand van dit voorbeeld onderzoeken de deelnemers welk drie kernwaarden een doorslaggevende rol hebben gespeeld bij deze keuze. De deelnemers krijgen daarvoor een format met een aantal kernwaarden (zie bijlage 1.). De beschreven kernwaarden worden gezamenlijk toegelicht en doorlopen. De deelnemers geven per kernwaarde van het format aan in welke mate (+/-) de kernwaarde een rol speelde bij hun keuze. Uiteindelijk bepaalt de ondernemer welke drie kernwaarden voor hem/haar de meeste betekenis hebben bij keuzes in werk en leven.

Stap 3. Kernwaarden in eigen woorden

De ondernemers bespreken de gekozen drie kernwaarden in twee- of drietallen, en vertalen daarbij de abstracte woorden naar woorden die bij hen passen. Op deze wijze geven de ondernemers eigen woorden aan hun kernwaarden. (zie bijlage 2)

Stap 4. Definitieve keuze en verwoorden van kernwoorden

De werkwijze wordt afgerond met het definitief kiezen en bepalen van de centrale kernwaarden van elke ondernemer. De gekozen kernwaarden worden in een mindmap geplaatst. In de mindmap worden de verhoudingen zichtbaar, en kun je ook beelden en gevoel toevoegen. De werkwijze voor het opstellen van een mind map staat op www.mijnduurzaamheid.wur.nl.

In het project MIJN Duurzaamheid is de mindmap met kernwaarden meegenomen in het vervolg van het traject.

Bijlage 1: KERNWAARDEN

Spiritualiteit/zingeving	Creativiteit/uniciteit
Zekerheid/veiligheid	Autonomie/eigenheid
Resultaat/succes	Status/positie/macht
Rechtvaardigheid/gelijkheid/eerlijkheid	Toekomst/duurzaamheid
Wijsheid/kennis	Liefde/vriendschap/zorgzaam
Geluk/blijdschap/vrede	Openheid/samen/verbinding
Kwaliteit/schoonheid/goed	Menselijkheid/respect/dienstbaarheid

Bijlage 2: Mijn kernwaarden: mijn eigen woorden

