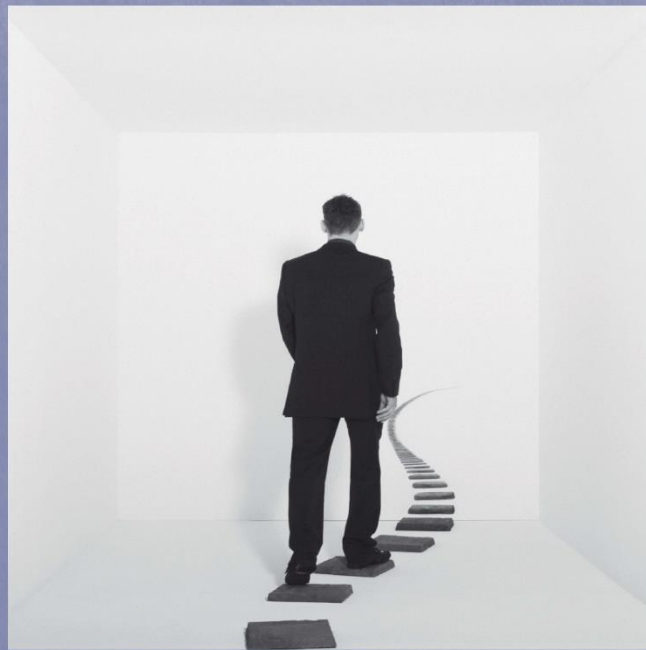


Gijs Jansen | Tim Batink

Time to ACT!

Werkbladenbundel
Waarden



THEMA. ■



Oefening: Waarden-volle keuzes

Doel: kennismaken met het concept waarden, door middel van een laagdrempelig spelletje.

Je begint de oefening met acht waarden (start). Vervolgens krijg je er in elke ronde nog eens vier waarden bij. Je mag echter maar vier waarden meenemen naar de volgende ronde. Aan jou de taak om uit de eerste acht waarden de vier belangrijkste te selecteren (deze hoeven niet per se heel belangrijk te zijn in jouw leven, kies gewoon de waarden die je het meest aanspreken). De selectie van vier belangrijkste waarden neem je mee naar de volgende ronde, waar je vervolgens weer vier nieuwe waarden aangereikt krijgt. Ook hieruit selecteer je weer de vier waarden die het meest belangrijk voor je zijn. Dit blijf je doen tot je bij de eindselectie bent aangekomen.

--- Ronde 1 ---

| Start-waarden | Nieuwe waarden | Selectie |
|-----------------|-----------------------|----------|
| 1. Eerlijkheid | 1. Assertiviteit | 1. _____ |
| 2. Creativiteit | 2. Persoonlijke groei | 2. _____ |
| 3. Geborgenheid | 3. Stabiliteit | 3. _____ |
| 4. Discipline | 4. Zorgzaamheid | 4. _____ |

--- Ronde 2 ---

| Selectie Ronde 1 | Nieuwe waarden | Selectie |
|------------------|--------------------|----------|
| 1. _____ | 1. Avontuur | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. Gezondheid | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. Ontspanning | 3. _____ |
| 4. _____ | 4. Zelfstandigheid | 4. _____ |

--- Ronde 3 ---

| Selectie Ronde 2 | Nieuwe waarden | Eindselectie |
|------------------|------------------|--------------|
| 1. _____ | 1. Intimiteit | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. Gezelligheid | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. Openheid | 3. _____ |
| 4. _____ | 4. Betrokkenheid | 4. _____ |

Welke vier waarden heb je uiteindelijk overgehouden? In hoeverre zijn deze waarden ook daadwerkelijk belangrijk voor je (gezien het feit dat je maar een beperkte keuze had)? En in hoeverre zijn ze op dit moment aanwezig in je leven? Deze oefening helpt je op een grappige manier om even kennis te maken met een aantal waarden. Dit kan je helpen een beter beeld te vormen van wat waarden precies zijn (en welke waarden er zoal zijn).



Oefening: De Waarden top 10

Doel: waarden hiërarchisch indelen.

Hieronder staan twaalf waarden. Bedenk welke je het belangrijkste vindt in je leven en welke minder belangrijk voor je zijn. Geef ze een cijfer en maak zo een persoonlijke top 10. Daarbij is 1 het belangrijkste en 10 het minst belangrijk. Gebruik elk cijfer maar één keer.

Mijn waarden:

___ *Vriendschap*

___ *Betrokkenheid*

___ *Liefde*

___ *Respect*

___ *Integriteit*

___ *Persoonlijke groei*

___ *Ambitie*

___ *Schoonheid*

___ *Creativiteit*

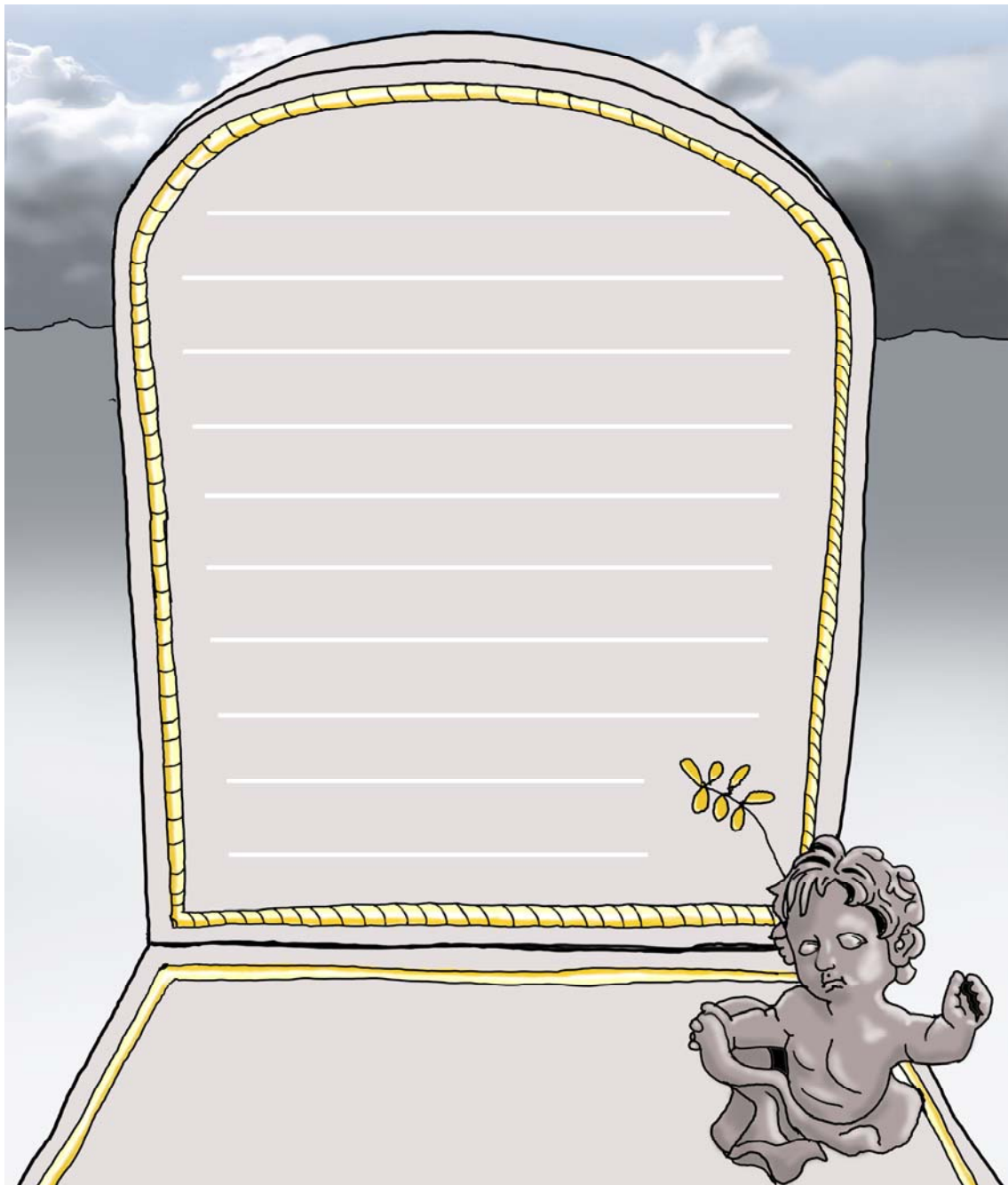
___ *Inspiratie*

Schrijf op waarom de waarde met nummer 1 belangrijk voor je is. Kun je ervaringen noemen uit je verleden waarin deze waarde een belangrijke rol heeft gespeeld?

Oefening: Beschrijf je eigen grafsteen

Doel: Je leven bekijken vanuit het perspectief van de overledene.

Wanneer mensen worden begraven, staat er op hun grafsteen vaak een korte tekst die de waardevolle eigenschappen van de persoon in kwestie beschrijft. Stel je nu je eigen grafsteen voor. Wat voor tekst zou jij hier graag op willen zien staan? Hoe wil jij graag worden herdacht? Waar wil jij dat jouw leven voor staat? Het gaat hier om wat je graag zou willen dat er over je geschreven wordt. Niet een inschatting van wat er daadwerkelijk op zou kunnen komen te staan. Neem hier even de tijd voor .



Wat heb je op je grafsteen geschreven? Als het goed is, staat hier nu heel kernachtig wie je graag zou willen zijn.



Oefening: Waardenlijst

Doel: in één oogopslag zien wat je waarden zijn en in hoeverre je hier daadwerkelijk invulling aan geeft in je leven. Dit geeft een indicatie van wat je kan gaan doen, en wat je misschien wat meer kan gaan laten de komende tijd.

De volgende oefening helpt je stil te staan bij verschillende belangrijke waardengebieden (levensgebieden). Om erachter te komen wat voor jou belangrijk is in je leven, geef je in de eerste kolom een cijfer aan elk waardengebied, waarbij 1 niet belangrijk is en 10 heel belangrijk (je mag meerdere keren hetzelfde cijfer geven). Probeer daarbij zo eerlijk mogelijk te zijn naar jezelf toe. Het kan helpen als je besluit om deze lijst niet te delen met de mensen om je heen. Vaak denken we namelijk dat we dingen belangrijk móéten vinden. Als jij het belang van een relatie in je leven eigenlijk (als je heel eerlijk bent) een 7 zou geven, 'wat zal je partner daar dan wel niet van zeggen'? Door dit soort gedachten zullen we geneigd zijn om deze waarde dan toch maar een 8 of een 9 te geven. Maar deze lijst draait om jouw waarden, jouw leven. Gun jezelf dit cadeau door naar jezelf toe eerlijk te zijn over wat je echt belangrijk vindt.

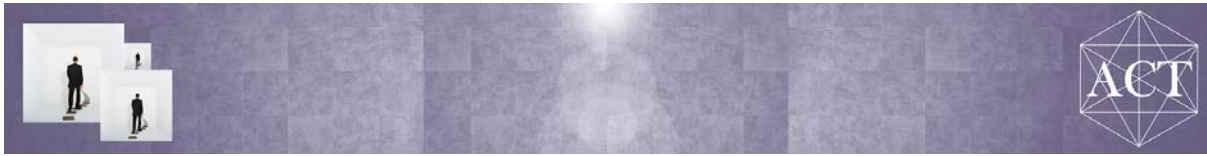
In de tweede kolom geef je een cijfer aan de mate waarmee je in de laatste twee weken bezig bent geweest met dit waardengebied. Hier geldt dat een 1 betekent dat je er niet mee bezig bent geweest, en dat een 10 betekent dat je er heel veel mee bezig bent geweest. Kijk of je ook hier eerlijk kunt kijken naar wat je concreet hebt gedaan (dus denken aan je moeder telt niet mee).

Zijn er belangrijke waardengebieden die je te weinig hebt ingevuld?

Zijn er waarden die je relatief minder belangrijk vindt, maar waaraan je te veel tijd besteedt?



| Waardengebied | Hoe belangrijk vind ik het? | | | | | | | | | | Hoe intensief heb ik dit waardengebied de afgelopen twee weken ingevuld? | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FAMILIE (anders dan huwelijk of kinderen) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| HUWELIJK/INTIEME RELATIES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| OUDERSCHAP | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| VRIENDEN / SOCIAAL LEVEN | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| WERK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| EDUCATIE / TRAINING | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| HOBBY'S (anders dan verenigingen) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| GELOOF / SPIRITUALITEIT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| DEELNAME AAN VERENIGINGEN | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| FYSIEKE VERZORGING (sport, voeding) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ZELFZORG (tijd voor jezelf, alleen zijn) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ZORGEN VOOR JE OMGEVING (milieubewust zijn, vrijwilligerswerk, etc.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| INSPIRATIE DOOR SCHOONHEID (Natuur, kunst, films, theater, boeken) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Oefening: De Waardenroos (in hoeverre leef ik naar mijn waarden?)

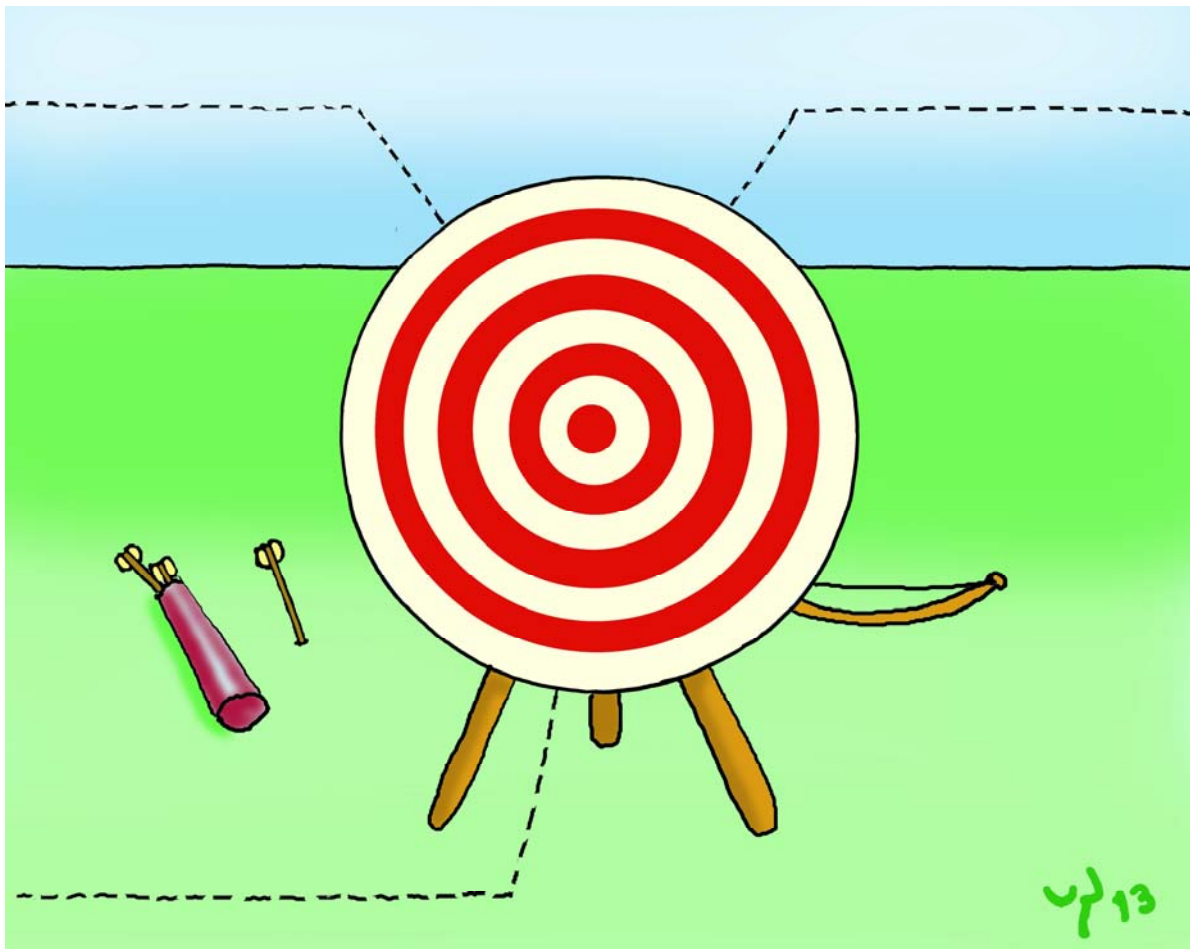
Doel: Visueel maken hoe dicht je in de praktijk bij je waarden staat.

Wat wil je doen met je tijd op deze planeet? Wat voor iemand wil je zijn? Welke kwaliteiten wil je ontwikkelen? Schrijf drie waarden onder elk kopje hier beneden (bijvoorbeeld: werk, studie, vriendschap, liefde, hobby's). Geef vervolgens met een kruisje in de geïllustreerde schietschijf aan, in hoeverre je nu naar deze waarden leeft. Hoe dichterbij de roos, hoe meer je op dit moment naar je waarden leeft.

Waarde 1: _____

Waarde 2: _____

Waarde 3: _____





Psychoeducatie: Vermijden is fijn (op de korte termijn)

De neiging angst te vermijden

We hebben als mensen een enorme leercapaciteit. We kunnen heel snel heel veel verbanden leggen en daardoor de meest ingewikkelde taken uitvoeren. Toch speelt onze biologie ook in ons complexe dagelijkse leven een hele belangrijke rol: we hebben allerlei natuurlijke reflexen die ons gedrag mede bepalen. Zo is het onze menselijke neiging om angst te vermijden. Zodra we ergens angstig van worden, moeten we daar iets mee. Dit komt omdat onze oude, dierlijke hersenen ingesteld zijn op het voorkomen van gevaar. Vanuit het oogpunt van onze overlevingsdrang is het dus goed te begrijpen waarom we zo heftig reageren op een angstprikkel. De vraag is alleen of het anno 2013 nog steeds zo verstandig is om die prikkel heel serieus te nemen.

Want tegenwoordig heb je, tenzij je in een dierentuin woont, meestal geen last meer van hele directe gevaren. In plaats daarvan zijn we onze angst gaan richten op allerlei psychologische gevaren, zoals de angst om afgewezen te worden, de angst voor verlies van je baan of de angst voor je gezondheid in de toekomst. Even los van het feit of die angsten terecht zijn of niet, vinden we dat we die angst niet mogen hebben, en dus dat we die angst met vuur moeten bestrijden.

Je oude hersenen zullen altijd angstprikkelers blijven afgeven. Je zult dan ook nooit van je angst afkomen. Klinkt dat heftig? Ik kan me zo voorstellen dat je iemand weleens het tegendeel hebt horen beweren. Veel therapieën en boeken beloven je een leven zonder angst. En dat terwijl angst een wezenlijk onderdeel van je biologie is, die nooit helemaal zal verdwijnen. Je kunt immers ook niet dat stuk van je hersenen weg laten halen. En dus verkoopt iedereen die beweert dat je vrij van angst kunt zijn, gebakken lucht.

Laten we even aannemen dat je angst niet zal verdwijnen. Zie je dan dat je neiging om angst te vermijden daarmee ook zinloos is geworden? En dus? Wat dan?

Oefening: Face your fears

Doel: angsten beschrijven.

Schrijf je drie grootste angsten op.

Kijk nu eens rustig naar dat lijstje en neem de tijd om stil te staan bij je angsten. Ik kan me zo voorstellen dat dit stilstaan op zich al zorgt voor een angstig gevoel. Loop daar nu eens niet voor weg en probeer, in plaats van dat je je angst probeert te vermijden, die angst eens toe te laten. De vraag is nu: Mag je bang zijn van jezelf? Als je voor je angst (de vijand) probeert weg te lopen, komt hij je altijd achterna. Wat nu als je stil blijft staan en probeert om je angst te omhelzen? Misschien is je angst er dan nog steeds, maar heb je er veel minder last van!



Aantrekkingskracht van de korte termijn

Ons lijf is geprogrammeerd om dingen te doen die in deze moderne tijd niet altijd functioneel meer zijn. Vroeger moesten we overleven en was het bijvoorbeeld heel slim om meteen “te pakken wat je pakken kunt”. Je ziet dit gedrag bij honden die je eten voorzet: ze schrokken als gekken zo snel als het kan zo veel mogelijk eten naar binnen. Het signaal dat het hondenbrein dan afgeeft, is (vrij vertaald): “Eten! Nu! Pak wat je pakken kan, want wie weet krijg je zo’n kans niet snel weer!”

Alles wat direct wordt aangeboden, heeft ook op ons mensen een hele verleidelijke uitwerking. Bijvoorbeeld, je mag kiezen: of je krijgt over vijf jaar vijfduizend euro, óf je krijgt nu direct duizend euro, handje contantje. De verstandige keuze is die vijfduizend euro, maar toch zul je sterk verleid worden om die duizend euro gelijk aan te pakken. Dit komt dus omdat je oude, dierlijke brein erop ingesteld is om te reageren op korte termijn beloningen.

Oefening: Korte termijn is fijn

Doel: korte en lange termijn beloning en straf in kaart brengen.

Vul het onderstaande schema in, voor een voor jou lastige situatie (*vb nee zeggen tegen collega*).

| Situatie | Doen | Vermijden |
|----------|-------------------------|-------------------------|
| | Korte termijn straf: | Korte termijn beloning: |
| | Lange termijn beloning: | Lange termijn straf: |

Zie je hoe je wordt verleid om te doen wat op de korte termijn lekker voelt? Misschien verklaart dit waarom je sommige waardevolle ervaringen laat liggen in je leven. Gewoon omdat je een brein hebt dat zegt: ik wil een fijn gevoel, en wel nu!

Als je snapt hoe je wordt verleid om op korte termijn te doen wat lekker voelt, dan kun je heel bewust een keer iets anders gaan doen. Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om je een keer niet te laten verleiden door angst. Je weet nu dat je al die tijd niet naar de bioscoop, sportschool of dat feestje ging omdat je dan even geen angst hoefde te voelen. De volgende keer dat iemand je meevraagt, zal er daarom ongetwijfeld ergens in je hoofd een belletje gaan rinkelen. Wat ga je deze keer doen? Laat je je weer verleiden door je angst, of kies je voor je lange termijn doel om te leren te genieten van de leuke dingen in het leven? Het blijft verleidelijk hoor, om lekker op die bank te gaan hangen, maar je weet nu dat dit alleen op de korte termijn een lekker gevoel geeft. Op de lange termijn zorgt die keuze alleen maar voor extra problemen.

Leven vanuit je waarden is niet eenvoudig. Er zullen allerlei obstakels op je pad komen die je zullen afleiden van je waarden. Belangrijk is om hier niet van te schrikken, en om je waarden te blijven gebruiken als kompas voor je levensreis.



Oefening: Levenskompas

Het levenskompas helpt je te onderzoeken hoe je je leven invult. Je ziet hieronder dertien verschillende levensgebieden. Elk gebied bestaat uit een groot vlak, met in de rechter onder- en bovenhoek een klein hokje. We hebben één vak open gelaten, zodat je eventueel nog een persoonlijk waardengebied kunt toevoegen.

Geef nu in de rechterbovenhoek met een cijfer van 0-10 aan hoe belangrijk elk gebied voor je is (*je mag meerdere keren hetzelfde cijfer geven*). Vervolgens kun je rechtsonder met een cijfer van 0-10 aangeven hoeveel tijd en energie je de afgelopen maand in dit gebied hebt gestopt. Vervolgens kun je per waardengebied in het grote lege hok een aantal specifieke waarden invullen (*vb bij vrije tijd; ontspanning, genieten, etc.*).

Maak tenslotte de balans op voor jezelf. Zijn er waardengebieden die niet in balans zijn? Zijn er gebieden waar je minder in investeert, dan dat je ze belangrijk vindt? Of zijn er wellicht juist gebieden waar je meer in investeert, als dat je zou moeten doen als je kijkt hoe belangrijk je het gebied vindt? Kies het waardengebied uit dat het meest uit balans is en omcirkel het. Bijvoorbeeld: je hebt weinig aandacht besteed aan je vrienden (cijfer 4), terwijl je vriendschap wel heel belangrijk vindt (cijfer 9). Dan wordt dat een gebied om de komende tijd meer in te gaan investeren. Je kunt ook kijken naar de wat minder belangrijke dingen die je misschien te veel doet. Bijvoorbeeld: je vindt je familie wel belangrijk (cijfer 7), maar de laatste tijd ga je drie keer per week verplicht bij je schoonmoeder op de koffie (cijfer 10). Dan kun je wellicht gaan kijken of je dit gebied de komende tijd wat minder aandacht kunt gaan geven.

Het volgende waardengebied is niet in balans voor mij:

De volgende specifieke waarden, zijn hierdoor op dit moment te weinig in mijn leven aanwezig:

| Familie | |
|---------|--|
| | |
| | |

| Intieme relatie | |
|-----------------|--|
| | |
| | |

| Ouderschap | |
|------------|--|
| | |
| | |

| Vrienden | |
|----------|--|
| | |
| | |

| Werk / Studie | |
|---------------|--|
| | |
| | |

| Educatie | |
|----------|--|
| | |
| | |

| Vrije tijd | |
|------------|--|
| | |
| | |



| Spiritualiteit | |
|----------------|--|
| | |
| | |

| Omgeving | |
|----------|--|
| | |
| | |

| Verenigingen | |
|--------------|--|
| | |
| | |

| Fysieke zorg | |
|--------------|--|
| | |
| | |

| Schoonheid | |
|------------|--|
| | |
| | |

| Zelfzorg | |
|----------|--|
| | |
| | |



Hand-out Vermijden vs Ervaren: Het kiezen van een levenshouding

Vermijden

Een levenshouding kiezen creëert een geweldig belangrijk uitgangspunt, van waaruit heel veel andere keuzes duidelijk zullen worden. Want in grote lijnen zijn er eigenlijk maar twee mogelijkheden: je doet iets wel, of je doet iets niet. Mensen die zich laten lijden (geen typefout) door angst, doen daardoor vaak dingen niet. Die keuze heb je ook, dat is je goed recht. De vraag is of die keuze je levenshouding bevestigt.

Want als je kijkt naar je levenshouding, zijn er twee wegen die je kunt kiezen: vermijden of ervaren. Kies je voor vermijden, dan kies je voor het uitoefenen van controle en het onderdrukken van angst en pijn. Je kiest er ook voor om moeilijke situaties uit de weg te gaan, door bijvoorbeeld een baan beneden je niveau te kiezen, of door in een relatie te blijven die je eigenlijk niet wilt.

Vergis je niet, dit is een keuze die heel veel mensen maken. Ze doen dit alleen niet zo bewust als jij dat nu doet. Mensen doen dit omdat er heel veel voordelen zitten aan vermijden. Op de korte termijn werkt het vaak heel goed en ervaar je over het algemeen minder angst en stress. Je hoeft immers veel minder verantwoordelijkheid te dragen: hoe minder je doet, hoe minder je hoeft.

Op de lange termijn ontstaan er vaak grote, lege gaten in je leven die je je eenzaam, nutteloos en onzeker laten voelen. De meeste mensen vullen die gaten op met verslavingen, door hard te werken of door zichzelf weg te cijferen. Uiteindelijk blijft er dan vaak weinig van iemand over, maar zelfs dat hoeft geen probleem te zijn, zolang iemand daar maar zelf voor gekozen heeft.

Want uiteindelijk zorgt deze belangrijke keuze er in het hier en nu al voor hoe je toekomst eruit zal gaan zien. Het is erg verleidelijk lekker lui achterover te leunen en keuzes uit te stellen. Toch ben je op die manier al heel sterk bezig met het bepalen van je toekomst. De reis die je wilt maken, blijft even lang. De tijd die je gegeven is om die reis af te leggen wordt alleen steeds korter. Het stemmetje in jou dat droomt en verlangt, gaat daardoor op de lange duur steeds harder schreeuwen.

Door op de korte termijn te vermijden, hoef je tijdelijk geen angst te ervaren en geen verantwoordelijkheid te dragen. Omdat je bang bent om je angst te voelen, kies je er tijdelijk voor om niets te voelen. In die zin werkt vermijden exact hetzelfde als een verslaving: niet gebruiken (dus niet vermijden) voelt eng en onwennig en omdat je dat gevoel niet wilt ervaren, geef je op de korte termijn toe aan je verslaving door te gebruiken (dus door te vermijden).

Ik wil nogmaals benadrukken dat vermijden door heel veel mensen als erg prettig wordt ervaren. Je hoeft jezelf dus niet voor te houden dat vermijden alleen maar dom en onverstandig is. Uitdagingen niet aangaan heeft wel degelijk een heel positieve functie, namelijk: opluchting op de korte termijn.

En omdat het in onze aard zit vooral naar de korte termijn gevolgen van ons gedrag te kijken, is het van belang dat we dat deel van onze menselijkheid gewoon eerlijk erkennen. Dus: wat is jouw menselijke neiging op de korte termijn? Juist: angst en pijn proberen te vermijden!



Ervaren

Als je kiest voor deze levenshouding, dan leg je je in feite neer bij je bestemming, geef je je over aan het leven en laat je alles wat op je pad komt op je afkomen. Je kiest voor je dromen en verlangens op de lange termijn. Op je weg neem je daarbij alles wat je op weg naar die dromen en verlangens tegenkomt voor lief.

Persoonlijk is de belangrijkste reden voor mij om niet te willen vermijden de volgende: omdat ik wil leven. Dit klinkt dramatisch, en dat is het ook. Je kunt je hele leven passief weg leven als je niet oppast. De meeste mensen moeten eerst oud worden, voordat ze beseffen hoe weinig tijd we eigenlijk hebben om te doen waar we van dromen.

Er is onderzoek gedaan naar wat een leven volgens mensen waardevol maakt. Terminale patiënten die alles gedaan hebben wat ze wilden doen en niets hebben vermeden, kijken vaak het meest tevreden terug op hun leven. Daar zitten dus ook mensen bij die een kind verloren hebben, of ander verdriet hebben moeten meedragen. Mensen die dingen niet gedaan hebben zijn achteraf het meest ontevreden. Je kunt dus nog beter vreselijke dingen meemaken dan dingen niet meemaken, is grofweg de conclusie.

Je zult daar straks maar liggen op je sterfbed, en beseffen dat je je leven niet echt geleefd hebt! Het enige wat we echt zeker weten, is dat er aan alles ooit een einde komt. Misschien is de ultieme uitdaging van het leven wel het streven naar een vredige dood. Dat je het leven tevreden en voldaan kunt afsluiten omdat je beseft dat je alles hebt gedaan wat je wilde doen.

Kiezen voor ervaren als levenshouding betekent dat je verder kijkt dan alles wat je op de korte termijn het liefste wilt vermijden, omdat je op de lange termijn een leven wilt creëren waarin je doet wat je stiekem al in je hoofd hebt zitten.