

KEN JE KERNWAARDEN



We kennen allemaal wel situaties met andere personen waarin we ons onbehaaglijk voelen, zonder exact te weten waar dat aan ligt. Waarschijnlijk is het gedrag van 'de ander' de oorzaak. Maar waarom dat zo is, blijft vaag.

Neem een partner of medewerker die structureel te laat komt. De ergernis daarover resulteert al snel in 'het zal wel aan mij liggen' en gaat vaak een verborgen eigen leven leiden. Totdat de irritatie is aangezwollen tot frustratie, die er als een explosie uitkomt. Dan valt met die partner zogezegd niet fatsoenlijk te leven en deugt de medewerker van geen kant.

Zo'n buitenproportionele reactie is vrij makkelijk te voorkomen. Waarschijnlijk vloekt andermans gedrag met een van jouw kernwaarden. Heel veel mensen zijn zich daar niet of onvoldoende van bewust.

Als je die kernwaarden kent, ga je relaxter met voor jou vervelend gedrag om. Tevens kun je preciezer, rustiger en positiever verwoorden wat je bijvoorbeeld in het gedrag van een ander naar vindt of waarom je je beledigd voelt. Over en weer kan daar dan rekening mee worden gehouden.

WAT ZIJN KERNWAARDEN?

De voor jou allerbelangrijkste waarden. Zoals verantwoordelijkheid, respect en vertrouwen, maar ook vriendschap, gezondheid en veiligheid.

Je komt jouw kernwaarden te weten door eerst al jouw waarden op te schrijven. Privé en zakelijk.

Daarbij onderscheid ik objectieve en subjectieve waarden. Objectief zijn waarden als integriteit, directheid en

eerlijkheid. Je bent immers eerlijk of niet. Vriendschap en plezier zijn voorbeelden van subjectieve waarden. We kunnen daar allemaal wat anders onder verstaan. Kies nu uit die lijst, vanuit je gevoel, een stuk of vijf kernwaarden. Waar ontleen je het meeste gewicht aan? Waaraan erger je je het meest? Doe gerust enkele dagen over die keuze. Neem minimaal één objectieve en één subjectieve waarde op in jouw shortlist.

Dit proces is zinvol én leuk om met je partner, je collega's of je medewerkers te doen. Op die manier krijg je gedeelde kernwaarden. Zo ken ik een manager die een gruwelijke hekel heeft aan geroddel. Dat heeft hij besproken met zijn team. Praat niet over maar met elkaar. De teamspirit is erop vooruit gegaan.

OP TIJD

Hoe het met mij zit? Mijn eerste kernwaarden zijn vertrouwen en respect. Zonder die twee kan ik niet iemand coachen en met iemand leven. Mijn derde kernwaarde is integriteit: zeggen wat je doet en doen wat je zegt. Kundigheid (professionaliteit) en drive vormen tezamen mijn vierde kernwaarde.

Oh ja, voor 2016 wil ik er nog eentje aan toevoegen: op tijd komen. Diverse vrienden en kennissen konden hun glimlach niet bedwingen, toen ze het hoorden. Maar tot nu toe is het me gelukt door met alles tien minuten eerder te beginnen.

Suzanne Beyer-van Griensven
is mental trainer en coach

www.suzatrainingencoaching.nl
www.topsportcoach.nu

COACHING