

Waardenoefening: Waardenkompas bij Micro-keuzes.

Oorsprong/stroming: Deze oefening vindt haar basis in existentieel coachen, waarde-gebaseerd leiderschap en technieken uit Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Ze wordt ook toegepast in mindful leiderschapstrainingen en zelfsturingstrajecten.

Inleiding:

We maken dagelijks honderden kleine beslissingen — van hoe we reageren op een collega tot hoe we omgaan met onze eigen emoties of grenzen. Hoewel deze micro-keuzes vaak automatisch verlopen, vormen ze samen de richting en toon van ons leven. Kleine keuzes zijn dus nooit écht klein: ze bepalen wie we worden.

In de existentiële psychologie wordt benadrukt dat we in elk moment opnieuw kunnen kiezen — niet alleen op basis van wat comfortabel of sociaal wenselijk is, maar op basis van wie we willen zijn. In ACT wordt dit omschreven als "waarden-in-actie brengen": het gaat niet om perfecte beslissingen, maar om bewuste, waardevolle stappen zetten ondanks ongemak of onzekerheid.

Deze oefening leert je om korte keuzemomenten als mini-oefeningen in zelfleiderschap te zien. Door jezelf midden in een beslissing de vraag te stellen: "Wat is de waarde die ik hier wil volgen?", activeer je je moreel en emotioneel kompas. Je kiest dan niet vanuit angst, gemak of impuls, maar vanuit bewuste intentie.

Het effect? Meer congruentie tussen wie je bent, wat je belangrijk vindt en wat je doet — en dat vergroot je zelfvertrouwen, motivatie en gevoel van autonomie.

Oefening:

1. Wees alert op kleine keuzemomenten door de dag heen. Dit kunnen hele gewone dingen zijn, zoals:
 - Neem ik nu een pauze of werk ik door?
 - Reageer ik kortaf of verbindend op een lastige e-mail?
 - Zeg ik eerlijk wat ik denk, of kies ik voor veiligheid?
 - Help ik een collega of blijf ik gefocust op mijn eigen taak?
2. Stop een moment en stel jezelf de vraag:
 - "Wat is de waarde die ik hier wil volgen?"
 - Denk bijvoorbeeld aan waarden als: respect, helderheid, rust, moed, eerlijkheid, zorgzaamheid.



3. Maak vervolgens je keuze bewust, vanuit de gekozen waarde. Zelfs als dit spannend, moeilijk of onwennig is.
4. Noteer aan het eind van de dag 1 à 2 van deze momenten in een notitieboekje of digitale reflectietool. Schrijf daarbij kort:
 - De situatie
 - De waarde
 - De keuze die je maakte
 - Wat dat met je deed

Reflectie:

Welke waarde wilde ik volgen in deze situatie?

Welke keuze maakte ik uiteindelijk — en waarom?

Voelde mijn keuze authentiek (in lijn met mezelf), of aangepast aan verwachtingen van anderen?

Wat zegt dit moment over mijn innerlijke richting en over wie ik wil zijn?