



Waardenoefening: Waardenkaartje (Dagelijks Bewustzijn).

Oorsprong/stroming: Gebaseerd op technieken uit de **positieve psychologie** en **Acceptance and Commitment Therapy (ACT)**, die beide het belang benadrukken van leven in lijn met persoonlijke waarden als basis voor mentaal welzijn en zelfleiderschap.

Inleiding:

Waarden zijn als innerlijke bakens: ze geven richting aan je gedrag, ook in drukke of onzekere periodes. Vaak denken we dat het werken met waarden diepgaande reflectie of grote levensvragen vereist, maar dat is niet altijd nodig. Soms is een kleine dagelijkse herinnering aan wat je belangrijk vindt al voldoende om je gedrag positiever te beïnvloeden.

In deze oefening wordt gebruikgemaakt van micro-momenten van betekenis. Dit idee komt voort uit de positieve psychologie, waarin wordt aangetoond dat zelfs korte momenten van reflectie of intentie een langdurige impact kunnen hebben op ons welzijn, motivatie en zingeving. ACT leert ons dat het niet gaat om het 'juist voelen', maar om bewust te kiezen voor wat belangrijk is — ook als het ongemakkelijk of moeilijk is.

Door elke dag een waarde bewust centraal te stellen, train je je aandacht, versterk je je zelfsturing en breng je kleine, waardevolle verschuivingen aan in hoe je je dag beleeft. Het helpt je om niet op automatische piloot te leven, maar met meer richting, betekenis en mildheid naar jezelf en anderen.

Deze oefening is ideaal voor wie weinig tijd heeft maar wel diepgang zoekt. Ze kan individueel gebruikt worden of zelfs als gezamenlijke start van een werkdag in een teamcontext.

Oefening – 5 minuten:

1. Kies een waarde die je vandaag centraal wil stellen (bijv. eerlijkheid, zorgzaamheid, moed, eenvoud, creativiteit). Gebruik hiervoor eventueel een waardenlijst.
2. Schrijf deze waarde op een post-it, notitiekaartje of in je digitale notitie-app.
3. Neem 1 minuut stilte om te voelen: wat betekent deze waarde vandaag voor mij? In welke situaties zou ik haar kunnen toepassen of zichtbaar maken?
4. Leg het kaartje zichtbaar neer op je bureau of draag het in je jaszak of agenda, zodat je er door de dag heen af en toe bewust naar kijkt.
5. Evalueer 's avonds kort: was deze waarde ergens merkbaar aanwezig? Heeft het mijn keuzes of reacties beïnvloed?



Reflectie:

In welke situaties was ik me vandaag bewust van deze waarde?

Waarin handelde ik vandaag in lijn met deze waarde?

Wat was er moeilijk aan trouw blijven aan deze waarde?

Hoe voelde ik me op momenten dat ik deze waarde bewust belichaamde?



Waardenkaartjes

aandacht	aanlokkelijkheid	aantrekkelijkheid	aanwezigheid	aanzien
aardigheid	alertheid	algemeenheid	alledaagsheid	anonimiteit
artistiekheid	assertiviteit	authenticiteit	autonomie	avontuurlijkheid
bedachtzaamheid	bedrevenheid	bedrijvigheid	befaamdheid	begeerlijkheid
begrip	behendigheid	behoedzaamheid	behoudendheid	behulpzaamheid
bekendheid	beknoptheid	bekoorlijkheid	bekwaamheid	beleefdheid
beleving	beloning	beradenheid	bereidheid	bereidwilligheid
beroemdheid	beschaafdheid	bescheidenheid	beschikbaarheid	beslistheid
besluitvaardigheid	betaalbaarheid	betekenisgevend	betrokkenheid	betrouwbaarheid
bevalligheid	bevlogenheid	bevreemding	bezonnenheid	bijdragend
blijdschap	blijheid	bondigheid	braafheid	buigzaamheid
burgerschap	cachet	celebriteit	charisma	coöperatie
competitie	concentratie	confidentialiteit	consideratie	continuïteit
controle	correctheid	creativiteit	daadkracht	dankbaarheid
dapperheid	degelijkheid	deskundigheid	deugdelijkheid	democratie
diepzinnigheid	dienstbaarheid	diplomatie	directheid	distinctie
doelgerichtheid	doelmatigheid	doortastendheid	duidelijkheid	durf
dynamiek	edelmoedigheid	educatie	eensgezindheid	eenstemmigheid
eenvoud	eer	eerbied	eerlijkheid	effectiviteit
efficiency	eigendom	elegantie	empathie	enthousiasme
erkenning	erkentelijkheid	ernst	ervarenheid	ervaring
evenwicht	expressiviteit	faam	fatsoen	feitelijkheid
felheid	fermheid	fijngevoeligheid	finaliteit	flexibiliteit
flinkheid	formeel	fut	gangbaarheid	gastvrijheid
geborgenheid	gebruikelijkheid	gedecideerdheid	gedegenheid	gedrevenheid
geduld	geestdrift	geestigheid	gehechtheid	geheimhouding
gehoorzaamheid	gelijkheid	gelijkwaardigheid	geloof	geloofwaardigheid
geluk	gematigdheid	gemeenschappelijkheid	gemoedelijkheid	genegenheid
generositeit	genialiteit	genuanceerdheid	gereserveerdheid	gevatheid
gevoeligheid	geweten	gewilligheid	gezelligheid	gezondheid
glorie	godsdienstigheid	godvruchtigheid	godzaligheid	goedheid
grondigheid	grootheid	grootmoedigheid	gulheid	handelbaarheid
handvaardigheid	handigheid	harmonie	hartstocht	heerlijkheid
helderheid	heusheid	hevigheid	hiërarchie	hoffelijkheid
hoop	hulpvaardigheid	humaniteit	humor	idealisme
ijver	imago	informeel	ingetogenheid	inlevingsvermogen
innovativiteit	integriteit	intensiteit	invloed	inzicht
juistheid	kalmte	kameraadschap	karigheid	kennis
keurigheid	klaarheid	kneedbaarheid	kortheid	kracht
kuisheid	kunstvaardigheid	kunstzinnigheid	kwaliteit	leefbaarheid
lef	levendigheid	liefdadigheid	liefde	liefelijkheid
lof	lol	loyaliteit	luchthartigheid	luciditeit



macht	matigheid	medemenselijkheid	meegaandheid	menselijkheid
mensgerichtheid	menslievendheid	menswaardigheid	milieubewustheid	moed
motivatie	nauwgezetheid	nauwkeurigheid	nederigheid	netheid
nieuwsgierigheid	nuchter	nuttigheid	omzichtigheid	onafhankelijkheid
onbaatzuchtigheid	ondernemerschap	onpartijdigheid	ontspannenheid	ontvankelijkheid
opgewektheid	openhartigheid	openheid	oplettendheid	oprechtheid
optimisme	ordelijkheid	overgave	passie	patriottisme
pittigheid	plezier	plichtsbetrachting	positiviteit	pragmatisme
prestatiegericht	privacy	professionaliteit	punctualiteit	rangorde
rechtvaardigheid	redelijkheid	relativisme	respect	roem
ruimdenkendheid	rust	saamhorigheid	samenwerking	schoonheid
sensitiviteit	serieusheid	sierlijkheid	simpelheid	snelheid
soberheid	solidariteit	spaarzaamheid	spiritualiteit	spontaniteit
sportiviteit	stabiliteit	standvastigheid	stelligheid	stijlvol
stiptheid	structuur	synergisme	terughoudenheid	tevredenheid
tijdloosheid	toegankelijkheid	toegeeflijkheid	toegenegenheid	toewijding
tolerantie	transparantie	trouw	uitdaging	uitgelatenheid
uitmuntendheid	uniformiteit	universaliteit	vaardigheid	vaderlandsliefde
vakmanschap	vastberadenheid	vasthoudendheid	veelzijdigheid	veiligheid
veranderlijkheid	verantwoordelijkheid	verbondenheid	verdraagzaamheid	vergevingsgezindheid
verknochtheid	vermaak	vermaardheid	vernieuwend	verstandhouding
verstandigheid	vertrouwen	verwondering	verworvenheid	vlijt
vlugheid	voldoening	volgzaamheid	volharding	voorkomendheid
voortreffelijkheid	vooruitstrevendheid	vrede	vreugde	vriendelijkheid
vriendschap	vrijheid	vrijmoedigheid	vrolijkheid	vroomheid
waardering	waardigheid	weldadigheid	welgemanierdheid	welgemoedheid
wellevendheid	welvaart	welvoeglijkheid	welwillendheid	welzijn
werkelijkheidszin	werkzaamheid	wijsheid	wilskracht	zachtheid
zakelijkheid	zeggenschap	zekerheid	zelfbeheersing	zelfbeschikking
zelfbewustheid	zelfcontrole	zelfredzaamheid	zelfstandigheid	zelfverzekerdheid
zelfzorg	zorgeloosheid	zorgvuldigheid	zorgzaamheid	zuinigheid