

Vad är viktigt för dig – känner du till dina värderingar?

En persons värderingar präglar både levnadssätt och val. När de egna besluten och värderingarna är i harmoni känns också livet bra. Om läget är tvärtom känns det som om något är fel. Kanske du inte har lyssnat tillräckligt mycket på dig själv?

Om du till exempel inte är en tävlingsmänniska kan du känna dig obekväm i ett sommarjobb där du säljer mobilabonnemang och tävlar om veckobonus. Eller om du uppskattar teamarbete, men dina uppgifter består av att ensam analysera labbprover känns situationen kanske inte tillfredsställande. I ett sådant jobb mår du inte bra och saknar arbetskompisar.

När du fattar beslut som motsvarar dina värderingar kan du leva ditt liv så att det känns rätt för dig. När du vet vad du värderar inser du och kan gripa tag i möjligheter som passar just dig.

Med hjälp av nästa uppgift kan du känna igen sådant som är viktigt för dig i arbetslivet, i studierna och inom övriga livsområden.



Hitta dina viktigaste värderingar

Känn igen dina värderingar genom att se tillbaka på de stunder då ditt liv har känts bra och rätt.

A. När har du varit som allra lyckligast?

När har du varit stolt över något som du gjort eller varit delaktig i? När har du varit mycket nöjd med dig själv och ditt liv?

- Lista några exempel från sådana situationer i ditt liv. Använd dig av dina erfarenheter från studierna, praktikperioder, sommarjobb och ditt personliga liv.
- Berika dina exempel genom att beskriva vad du sysslade med just då och vilka andra grejer som kan kopplas till situationen. Vad var det som fick dig att känna dig lycklig, stolt eller nöjd?

B. Hitta din värdegrund

I nästa lista finns typiska värderingar.

- Vilka värderingar kan du koppla ihop med känslorna i situationerna du beskrev? Vilka värderingar känner du igen dig i?
- Sträva efter att hitta fem värderingar. Om din egna värderingar inte finns med på listan kan du lägga till dem!



Värderingar

Ambition	Holism	Positivitet
Andlighet	Hälsa	Praktisk
Ansvar	Hållbarhet	Precision
Artighet	Hårt arbete	Pålitlighet
Att lära sig	Individualitet	Renlighet
Balans	Inre harmoni	Resultatinriktad
Bestämmdhet	Intellekt	Rättvisa
Bestämmdhet	Jämställdhet	Samarbete
Betjäna andra	Kontinuerlig förbättring	Samhörighet
Demokrati	Kontinuitet	Sanningsenlighet
Disciplin	Kontrollbehov	Självförtroende
Dynamik	Kreativitet	Självförverkligande
Effektivitet	Kvalitet	Självkontroll
Eftertänksamhet	Känslighet	Självständighet
Ekologi	Kärlek	Självutveckling
Ekonomisk säkerhet	Ledarskap	Slagkraftighet
Ekonomiskt tänk	Lojalitet	Snabbhet
Engagemang	Lojalitet	Social gemenskap
Enkelhet	Lugn	Spontanitet
Entusiasm	Lycka	Spänning
Estetik	Meningsfullhet	Status
Expertis	Mod	Styrka
Familjecentrering	Målinriktning	Säkerhet
Felfrihet	Målmedvetenhet	Tolerans
Finkänslighet	Mångfald	Traditioner
Fosterländskhet	Måttlighet	Tävlingsinriktad
Framgång	Natur	Utmaningar
Fred	Njutning	Vetgirighet
Frihet	Noggrannhet	Visionär
Fyndighet	Nyfikenhet	Välgörenhet
Följa regler	Nyttighet	Vänner
Fördjupning	Närhet	Yrkesmässighet
Företagsamhet	Nöjdhet	Ärlighet
Försiktighet	Organiseringsförmåga	Äventyr
Förträfflighet	Originalitet	Ödmjukhet
Grundlighet	Osjälviskhet	Öppenhet
Ha roligt	Perfektion	
Hitta nytt	Popularitet	

NÅGOT ANNAT?

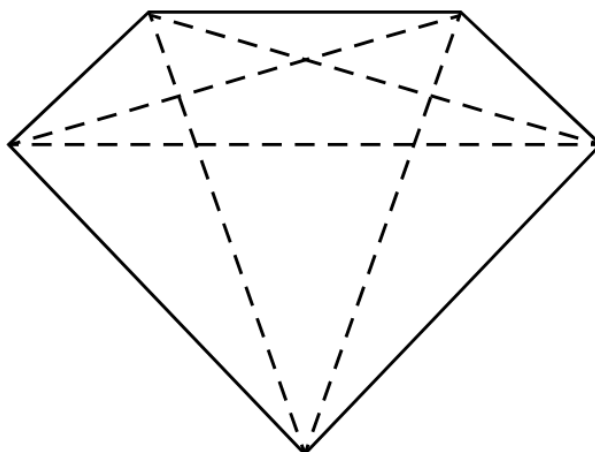


C. Prioritetsordning

Du använder dina värderingar som en grund för dina beslut. Till näst ska du känna igen ordningen för dina viktigaste värderingar.

- Se på listan med dina fem viktigaste värderingar. Skriv dem i diamantens spetsar.
- Börja med att jämföra två värderingar sinsemellan (ingen skillnad vilka du väljer). Om du skulle få förverkliga bara en av dessa två värderingar, vilken skulle vara viktigare? Rita en pil som pekar mot den viktigare värderingen.
- Tänk på en situation ur ditt liv för att underlätta valet.
- Fortsätt med att jämföra nästa värderingspar tills du har jämfört alla värderingar sinsemellan.
- Genom att räkna hur många pilar som pekar på en värdering ser du en prioritetsordning för dina värderingar. En hurdan värdeprioritering ser du?

”När du vet vad du uppskattar kan du gripa tag i de chanser och möjligheter som passar just dig.”



D. Slutkoll

Hur ser det ut, vad hittade du? Hurdana värderingar har du?

- Representerar de här värderingarna din värld och det som är viktigt för dig?
- Hur skulle du prata om de här värderingarna med dina vänner eller under en arbetsintervju?

Dina värderingar kommer inte att vara samma livet ut, de utvecklas och förändras. Kom ihåg att då och då stanna upp och kontrollera hur livet och dina erfarenheter har påverkat dina värderingar.