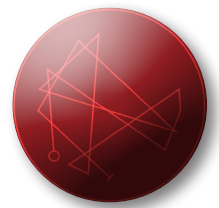


# HET SIGILLUM GEHEIM KERNWAARDEN ONTDEKKEN



*Deze oefening komt oorspronkelijk uit het boek  
**De Katapult Methode***



*bekijk de video op <https://www.palaysia.com/katapultmethode>*

# DE KATAPULT

## Oefening: bewustwording van je basiswaarden

benodigdheden: een pak post-it notes, of lege kaartjes

Op de laatste pagina's vind je een lijst met waarden. Het doel van deze oefening is je bewust te worden, welke 7 waarden jouw kern- of basiswaarden zijn – het gaat er dus niet om je basiswaarden te bepalen, want dit zijn de waarden die al diep in jou verankerd zijn. Meestal leef je onbewust al naar je basiswaarden, maar wanneer ze onbewust zijn is het ook makkelijker om ze te schenden en met voeten te treden. Wanneer dat gebeurt ervaar je achteraf grote spijt, wroeging of zelfverwijt. Door ze bewust te zijn, kun je je beslissingen veel beter en makkelijker kaderen, juist ook in tijden van zware stress – de basiswaarden werken als jouw persoonlijke kompas, dat altijd de juiste richting aangeeft, hoe zwaar de storm ook is.

### 1. Schrijf op het volgende blad **alle** waarden die jou direct aanspreken.

*Deze lijst maak je alléén voor jezelf. Je hoeft 'm nooit met iemand te delen. Wees daarom zowel integer en eerlijk naar jezelf toe, als acceptierend. Als een hoog inkomen voor jou een kernwaarde is, omarm dat dan, in plaats van te vinden dat dat geen nobele waarde is. Alle waarden zijn nobel, en jij mag álles belangrijk vinden. Ik had 33 waarden op deze lijst.*

### 2. Bekijk nu deze lijst, en markeer de waarden die er uit springen.

*Dit mogen er nog meer dan 7 zijn – als het er 7 zijn, ben je klaar, maar meestal zullen het er meer zijn. Ik had 13 waarden op deze lijst. Misschien missen er waarden voor jou, schrijf die er dan zeker bij. Aan de lijst waar ik mee werkte, heb ik 3 waarden toegevoegd, waarvan er eentje een van mijn 7 basiswaarden bleek te zijn (esthetiek).*

### 3. Maak nu voor elk van de gemarkeerde waarden een kaartje of velletje papier en schrijf de waarde er op.

*Ik had in dit stadium dus 13 kaartjes.*

### 4. Spreid alle kaartjes uit, en groepeer de waarden die voor jouw gevoel bij elkaar horen.

*Eerlijkheid en integriteit horen bijvoorbeeld bij elkaar. In dit stadium had ik precies 7 groepen. Als je meer dan 7 groepen hebt, leg de groepen dan op volgorde van belangrijkheid. Neem nu de kaartjes van de 8e en verdere groepen, en verspreid die over de 7 eerdere groepen, zo goed als het past. Heb je minder dan 7 groepen, kijk dan of je een groep kunt opsplitsen, of, alleen in het uiterste geval, bekijk de lijst om te zien of je nog een waarde zou willen toevoegen.*

### 5. Bepaal nu voor elke groep de volgorde van de waarden: welke waarde binnen de groep is het **allerbelangrijkst**? Welke staat op de tweede plaats? De volgorde van de andere kaarten is minder belangrijk. Leg nu, als je dat in stap 4 nog niet had gedaan, de groepen op volgorde van belangrijkheid.

*Je hebt nu je 7 kernwaarden gevonden, en, door de volgorde, ook je top 3. Mijn 3 belangrijkste basiswaarden, en dus voorwaarden voor elke beslissing die ik neem, zijn integriteit, vrijheid en verbondenheid. Daarnaast heb je je belangrijkste nevenwaarden gevonden (in mijn geval dus 6) en je additionele waarden (in mijn geval dus 20).*

### Alternatieve versies

a. Maak in stap 3 voor **alle** in stap 2 gevonden waarden een kaartje.

b. Gebruik een set met bestaande kaartjes met kernwaarden.

[illegible]

## *Mijn 7 Kernwaarden*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

# DE KATAPULT

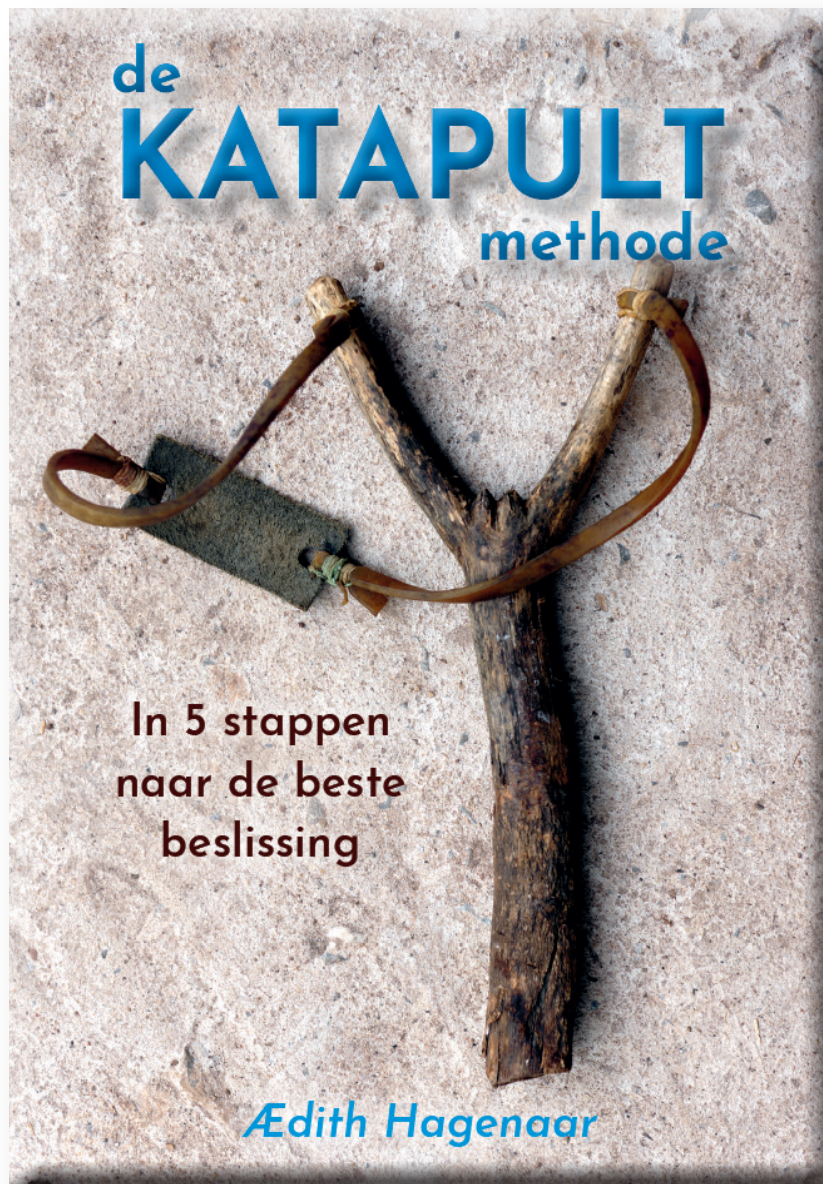
*lijst met basiswaarden*

Aandacht	Deugdzaamheid	Gemak
Affectie	Dienstbaarheid	Genuanceerdheid
Afwisseling	Discipline	Gevoeligheid
Ambitie	Doelgerichtheid	Gezag
Assertiviteit	Duidelijkheid	Gezamenlijkheid
Authenticiteit	Duurzaamheid	Gezondheid
Autonomie	Eenheid	Gratie
Avontuur	Eenvoudigheid	Grensverleggend
Balans	Eerlijkheid	Groei
Barmhartigheid	Effectiviteit	Harmonie
Bekwaamheid	Efficiëntie	Heelheid
Bescheidenheid	Eigenheid	Hulpvaardigheid
Bescherming	Empathie	Humor
Betrokkenheid	Energie	Inkomen (goed/hoog)
Betrouwbaarheid	Enthousiasme	Inlevingsvermogen
Bevrijding	Erkenning	Innerlijke vrede
Bewustzijn	Essentie	Innovatief
Bezieling	Esthetiek	Inspiratie
Bijdragen	Familie	Integriteit
Bloei	Feitelijkheid	Intimiteit
Collegialiteit	Fijnzinnigheid	Invloed
Communicatie	Flexibiliteit	Inzet
Competitie	Geborgenheid	Inzicht
Consistentie	Geduld	Kennis
Continuïteit	Geestkracht	Klantgerichtheid
Creativiteit	Gehoorzaamheid	Klantvriendelijkheid
Daadkracht	Geleerdheid	Kunstzinnigheid
Dankbaarheid	Gelijkwaardigheid	Kwaliteit
Degelijkheid	Geloof	Leiderschap
Deskundigheid	Geluk	Leraarschap

Levenslust  
Liefde  
Loyaliteit  
Mededogen  
Meesterschap  
Mildheid  
Moedig  
Mondigheid  
Muzikaliteit  
Natuur  
Nederigheid  
Nuchterheid  
Onafhankelijkheid  
Onbaatzuchtigheid  
Ondernemend  
Ontdekken  
Onthechting  
Ontmoeten  
Ontspanning  
Ontvouwen  
Ontwikkeling  
Onvoorwaardelijkheid  
Openheid  
Optimisme  
Ordelijkheid  
Originaliteit  
Overgave  
Overvloed  
Passie  
Persoonlijke  
ontwikkeling  
Pionieren  
Plezier  
Prestige

Puurheid  
Rationaliteit  
Rechtvaardigheid  
Respect  
Resultaat  
Rijkdom  
Roeping  
Rust  
Samenwerken  
Samenzijn  
Schenken  
Schoonheid  
Simpelheid  
Soevereiniteit  
Solidariteit  
Souplesse  
Speelsheid  
Spiritualiteit  
Spontaniteit  
Stabiliteit  
Stilte  
Tederheid  
Tevredenheid  
Toegankelijkheid  
Toewijding  
Tolerantie  
Traditioneel  
Transformatie  
Troost  
Trouw  
Uitdaging  
Uitmuntendheid  
Veelzijdigheid  
Veerkracht

Veiligheid  
Verantwoordelijkheid  
Verbeeldingskracht  
Verbetering  
Verbinding  
Verbondenheid  
Verdraagzaamheid  
Vergeving  
Vernieuwing  
Vertrouwen  
Vindingrijkheid  
Virtuositeit  
Vitaliteit  
Volharding  
Volmaaktheid  
Vrede  
Vreugde  
Vriendschap  
Vrijgevigheid  
Vrijheid  
Waardering  
Waardevrij  
Waardigheid  
Waarheid  
Wijsheid  
Zekerheid  
Zelfbehoud  
Zelfkennis  
Zelfstandigheid  
Zelfvertrouwen  
Zingeving  
Zorgvuldigheid  
Zorgzaamheid  
Zuiverheid



bestel nu op

[www.palaysia.com/katapultmethode](http://www.palaysia.com/katapultmethode)