

Vad är viktigast för dig?

Var och en av oss har personliga värderingar som vi är mer eller mindre medvetna om – sådant som vi tycker är särskilt viktigt. Dina levnadsvanor och de sätt på vilka du studerar eller jobbar återspeglar dina värderingar. När du tycker att en sak är särskilt värdefull och viktig, prioriterar du den framför något annat. På det sättet gör du val som bygger på dina värderingar på ett naturligt sätt. Värderingarna påverkar alla små och stora beslut i livet.

När du handlar i harmoni med dina värderingar upplever du att livet är bra som helhet. Om det finns en konflikt mellan ditt agerande och dina värderingar, får du en känsla av att något är fel.

Om du till exempel inte sätter värde på hård konkurrens i arbetslivet men har av någon anledning hamnat i en mycket konkurrensinriktad miljö, till exempel säljer mobiltelefonabonnemang och kämpar om veckobonusar, kan du känna dig alltför osäker. Eller om du helst arbetar i team men har ett sommarjobb där du i praktiken får sitta ensam och analysera prover i ett laboratorium, kommer jobbet inte att tillfredsställa dig särskilt länge – du skulle inte må bra utan längta efter att ha arbetskamrater omkring dig.

Är du medveten om de saker som du anser är allra viktigast i ditt arbetsliv och även i livet i övrigt? När du fattar beslut som ligger i linje med dina värderingar kan du leva ett liv som känns som ditt eget. När du vet vad du uppskattar, märker du att du kan ta tag i chanser och möjligheter som lämpar sig just för dig.

Hitta dina viktigaste värderingar

Identifiera dina egna värderingar genom att fundera på sådana ögonblick när du kände att ditt liv var bra och rätt.

A. När har du känt dig lyckligast? När har du känt dig mycket stolt över något som du åstadkommit eller som du varit med om? När har du varit nöjd med dig själv och ditt eget liv?

- Svara på de här tre frågorna genom att anteckna några exempel på sådana situationer. Utnyttja dina erfarenheter av dina studier, praktikperioder, sommarjobb och ditt privatliv.
- Berika dina exempel genom att beskriva vad du höll på med att göra, tillsammans med vem, och annat som fick dig att känna dig lycklig, stolt eller belåten i den aktuella situationen.

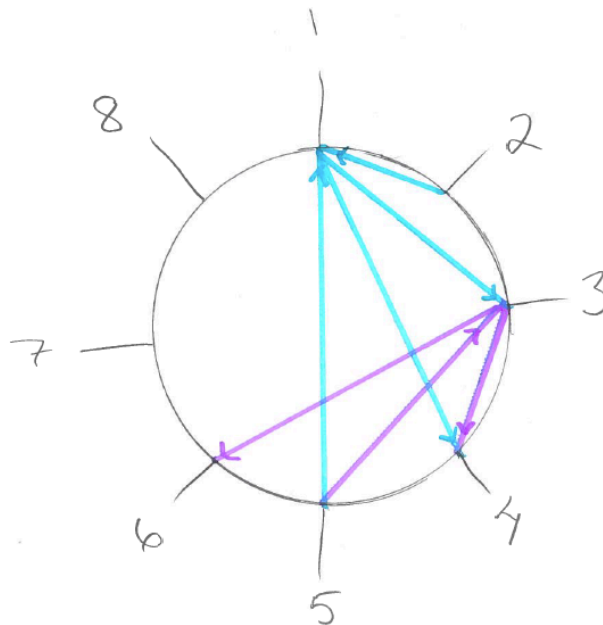
B. Hitta värderingar: På listan nedan räknas upp typiska värderingar.

- Varför minns du de situationer som du beskrev så klart och tydligt? Vilka värderingar ser du att ligger bakom de situationer som du beskrev? Hur hänger de känslor som du hade samman med värderingarna?
- Vilka av värderingarna på listan känner du igen som dina egna? Försök hitta 6–10 värderingar. Om en värdering som är viktig för dig saknas på listan, använd din egen värdering.

Aktualitet	Helhetsinriktning	Positiv
Altruism	Hjälpa gemenskapen	Praktisk inriktning
Ambition	Hårt arbete	Precision
Ansvarsfullhet	Hälsa	Professionalism
Artighet	Hängivenhet	Pålitlighet
Arv	Hög kvalitet	Resultatinriktning
Balans	lakttagande av reglerna	Rådighet
Behändighet	Individualitet	Rättvisa
Behärskning	Innovativitet	Samarbete
Beroende	Inre harmoni	Sammanhållning
Beslutsamhet	Inriktning på tänkande	Sanningsenlighet
Bestående	Intelligens	Självbehärskning
Betjäna andra	Intuition	Självförtroende
Betydelse	Jämställdhet	Självständighet
Bra kondition	Klartänt	Skojighet
Delaktighet	Kompetens	Smarthet
Deltagande	Koncentration	Smidighet
Demokrati	Konkurrensinriktning	Snabbhet
Disciplin	Kontinuerlig förbättring	Spontanitet
Dynamik	Kontinuitet	Spänning
Effektivitet	Kontroll	Status
Effektivitet	Kreativitet	Stolthet
Eftertänksamhet	Kunskapstörst	Strategi
Ekonomi	Känslighet	Struktur
Elegans	Kärlek	Styrka
Engagemang	Ledarskap	Stöd
Enhet	Livskraft	Säkerhet
Enhetlighet	Lojalitet	Tacksamhet
Enkelhet	Lugn	Teamarbete
Entusiasm	Lycka	Tillväxt
Expertis	Medkänsla	Tolerans
Familjeinriktning	Meritering	Traditionell
Felfrihet	Mod	Tro
Finkänslighet	Målinriktning	Trohet
Framgång	Mångsidighet	Tuffhet
Frihet	Måttlighet	Utmaningar
Fromhet	Njutning	Uttryck
Förberedelser	Nyfikenhet	Vara bäst
Försiktighet	Nyttighet	Vision
Förståelse	Nöjd	Visionär
Förverkligande av sig själv	Omsorg	Återhållsamhet
Givmildhet	Ordning	Ära
Glädje	Originalitet	Ärlighet
Glättighet	Osjälviskhet	Äventyrlust
Godhet	Patriotism	Ödmjukhet
Grundlighet	Perfektion	Öppenhet

C. Prioritetsordningen: När du väljer, använder du dina personliga värderingar som grund för dina beslut. Ibland måste man fundera på prioritetsordningen av sina personliga värderingar. Nedan får du identifiera ordningen för de värderingar som är viktiga för dig.

- Titta på din lista över 6–10 värderingar som är viktiga för dig. Ta ett tomt papper och rita en cirkel på papperet på samma sätt som i exemplet nedan. Skriv dina värderingar på olika ställen utanför cirkeln.
- Börja genom att jämföra två värderingar med varandra. Du kan välja vilka två värderingar som helst. Dra ett streck mellan de aktuella värderingarna. Om du fick förverkliga en av de här två värderingarna, vilken tycker du skulle vara viktigare? Rita ett pilhuvud på strecket som pekar mot den viktigare värderingen. Du kan tänka på någon situation i det verkliga livet där du måste välja mellan de här två värderingarna.
- Fortsätt att jämföra det följande paret av värderingar och så vidare tills du jämfört alla värderingar med varandra.
- Du ser prioritetsordningen för dina värderingar genom att räkna antalet pilspetsar som pekar mot värderingarna. Vilket värdesystem framträder då?



D. Slutkontroll: Vad upptäckte du?

- Hur tycker du att dina personliga värderingar ser ut? Hur känns dina värderingar?
- Representerar de här värderingarna din egen värld och det som du anser är viktigt?
- Hur skulle du prata om de här värderingarna med dina vänner eller i en arbetsintervju?

Våra personliga värderingar förblir inte oförändrade, utan de utvecklas och förändras under våra liv. Glöm inte att stanna upp ibland för att kontrollera hur ditt liv och dina erfarenheter påverkat dina personliga värderingar.