

ØVELSE 49

→ Find værdibalancen (frit efter Joanne Dahl 2010 samt inspireret af psykolog Annette Ulrik).

Denne øvelse kan du med fordel lave over nogle dage, så du giver dig selv tid til refleksion. Som alt andet værdiarbejde gælder det også her, at du ikke bør se resultatet som et endeligt produkt, men som et udgangspunkt for en løbende refleksion om værdier.

1. Brug skemaet på næste side. Udfyld dine værdier på de enkelte domæner i kolonne 2. Brug gerne *Liste over værdier*, s. 110. Hvis et domæne ikke er relevant for dig eller ikke har nogen vigtighed overhovedet, så skriv 0 i kolonne 3, og spring dette domæne over (men overvej det grundigt først!).
2. Udfyld i kolonne 3 på en skala fra 0-10, hvor vigtigt domænet er for dig.
3. Kig nu på værdierne på hvert enkelt domæne og vurdér på en skala fra 0-10, hvor tilfreds du er med, i hvilken grad, du udlever denne værdi lige nu. Skriv tallet i kolonne 4. Skriv evt. i kolonne 5, i hvilke situationer du lykkes med at udleve værdien – også selvom det kun er i det helt små.
4. Fokuser på de områder, hvor der er forskel på din prioritering og din tilfredshed med, hvordan du lever op til dine værdier. Overvej, hvor du kunne ønske at skabe større balance på områderne. Udvalg et fokusområde for den kommende tid, og skriv det ned.
5. Skriv ned, hvilke ydre udfordringer (f.eks. andres reaktioner, konsekvenser osv.) du vil forberede dig på at møde undervejs.
6. Skriv ned, hvilke indre udfordringer (f.eks. tanker, følelser, kropslige reaktioner) du vil forberede dig på at møde undervejs.
7. Skriv ned, hvad det vil betyde for dig at nå dit mål med at skabe øget balance på dette fokusområde.
8. Skriv dit materiale ned i *værdikompasset*. Det kan være en god idé at printe det i A3.

**MED MIG SELV SOM REDSKAB – OM AT VÆRE PROFESSIONEL MED FØLELSER**  
 af Berit Mus Christensen & Maja Nørgård Jacobsen (Frydenlund 2017)

MIN VÆRDI/BALANCE	HVAD JEG GERNE VIL - MIN VÆRDI, MIN RETNING	VIGTIGHED 0-10	TILFREDSHED 0-10	HER LYKKES DET
<b>Arbejde</b>	Hvad skal mit arbejde stå for? Hvad er vigtigt for mig i mit arbejdsliv? Hvad skal mit arbejde gerne give mig?			
<b>Familie</b>	Hvordan vil jeg være sammen med min familie? Hvad skal min familie give mig? Hvilken slags datter/søn, søster/bror vil jeg være?			
<b>Parforhold</b>	Hvilken slags partner vil jeg være i mit parforhold? Hvordan vil jeg gerne mit parforhold skal være? Hvad skal det give mig? Hvordan vil jeg gerne være over for min partner?			
<b>Omsorgsrelationer</b>	Hvilken slags forælder vil jeg gerne være? Hvordan vil jeg gerne være sammen med mine børn?			
<b>Medborgerskab</b>	Hvad kan jeg gøre for at gøre verden bedre? Hvorfor er aktivt medborgerskab vigtigt for mig?			
<b>Personlig udvikling</b>	Hvordan vil jeg gerne udvikle mig selv? Hvor vil jeg gerne hen med mit liv helt personligt?			
<b>Venner og netværk</b>	Hvilken slags ven vil jeg gerne være? Hvad skal venskaber gerne give mig? Hvad betyder det at »være en god ven«? Hvad gør venskaber vigtige for mig?			
<b>Fritid</b>	Hvordan nærer jeg mig selv gennem hobbyer, sport eller i min fritid? Hvad er vigtigt for mig i det?			
<b>Egenomsorg</b>	Hvordan og hvorfor tager jeg vare på min krop og mit helbred?			
<b>Spiritualitet</b>	Er der noget større end mit eget liv, som inspirerer mig? Hvad tror jeg på? Hvilke mysterier i livet står jeg undrende over for?			

Værdikompas for: .....

