

Vad är värderingar?

Värderingar står för allt som är grundläggande värdefullt för oss. Det är våra grundläggande principer och generella övertygelser, och de påverkar våra handlingar, val och vårt beteende.

”Stjärnorna vi styr våra liv efter”
Not Kaufmann & Kaufmann (1996).

Vi kan dela in värderingarnas funktion i fyra delar:

1. Vägvisare för våra handlingar, åsikter och attityder.
2. Plan för konfliktlösning och beslut – vad ska vi väja och hur ska vi lösa konflikter?
3. Motivation – värderingar är drivkraften bakom vårt beteende.
4. Grundpelare för självkänsla – värderingar hjälper till att upprätthålla och öka vår självkänsla.

Vissa värderingar vet vi om att vi har och de är lätta att sätt ord på. Vi kallar dem öppna värderingar. Samtidigt har vi dolda värderingar. Om vi använder metaforen ”isberg” kan vi säga att de dolda värderingarna är under vattenytan. Dessa värderingar kan vara väl så starka som våra öppna och styr också vårt beteende. Ovanför vattenytan – synliga för alla – finns våra handlingar, våra öppna värderingar och våra motiv för handling. Under vattenytan - och osynliga för omvärlden och ibland också för oss själva – finns våra dolda värderingar.

Vi har alla en värderingshierarki där vi rangordnar våra värderingar med hänsyn till hur viktiga de är för oss. De är dels förankrade i våra grundläggande behov (trygghet, gemenskap mat och kläder och så vidare) dels har de utvecklats över tiden genom inläring och socialisering. (processen där vi påverkas av vår omgivning)

De dolda värderingarna yttrar sig i handlingar och motiv för handling, men varken vi eller vår omgivning har något medvetet förhållande till dem. Vi kan få ett mer medvetet förhållande till de dolda värderingarna om vi granskar våra handlingar. Men det finns också handlingar som inte bygger på våra värderingar. I de fall där vi handlar i strid med våra värderingar, känner vi ett stick i magen. Det är något som inte stämmer med våra känslor.

Att återupptäcka värderingar som har funnits där hela tiden, om än dolda under anpassning, kan ofta upplevas som en befrielse. Plötsligt ”förstår” vi

varför vissa handlingar går lekande lätt, medan andra är besvärliga och strider mot en inre övertygelse.

Varför ska man vara klar över sina egna värderingar?

Det finns en rad skäl till varför vi bör vara medvetna om våra värderingar. Här är några av skälen. Medvetande om egna värderingar

- ger något att navigera efter
- gör det lättare att prioritera
- ger en upplevelse av välmåga när man är trogen mot sina värderingar
- ger magkänslan en ”rationell” stämma
- gör att man blir tydligare
- gör att man snabbare kommer dit man vill. Inte minst värdefullt och viktigt i en förändringssituation.

Nedan finner du några olika värderingar och drivkrafter. Dessa är endast exempel och du har kanske egna värderingar och drivkrafter som inte finns med i listan – lägg till de du tycker är viktiga.

Värderingar och Drivkrafter

- Anseende
- Delta i förändrings- och förbättringsprocesser
- Etiska och moraliska aspekter på arbetet
- Familj och vänner
- Flexibilitet i arbetet
- Få bekräftelse av andra
- Glädje
- Att göra något för att bli ihågkommen
- Hjälpsamhet
- Hög lön
- Jämlikhet
- Kreativt arbete
- Ledarskap
- Lojalitet
- Lära nytt
- Möjligheter till utveckling
- Prestation
- Trygghet



Vad är värderingar?

Karriär &
utveckling

ÖVNING

Välj ut dina värderingar och drivkrafter. Rangordna därefter de 5 viktigaste och reflektera omkring hur dessa styr och inspirerar dig i ditt arbete och i din livssituation. Behöver du göra några förändringar? Vilka i så fall och hur skulle du gå tillväga?

Slutsatser

"We make a living by what we get, but we make a life by what we give."
Winston Churchill

