

5 kerneværdier sætter kursen for det gode liv

Vil du møde kærligheden, finde ønskejobbet eller 'bare' have et godt liv, så begynd med at definere dine fem kerneværdier. Det skaber sammenhæng og mening i tilværelsen, når du altid arbejder og agerer med dine værdier i baghovedet

AF Christina Bolling FOTO Jacqueline Fluri og Getty Images

Tænk på sidste gang, du havde det fuldkomne fantastiske og syntes, at dit indre papkrus flød over af mening og glæde. Det kan være en oplevelse på jobbet, med dine børn, din elskede, vennerne eller på en ferie, du har været på. Mærk følelsen i hele kroppen. Bliv i den, lad den bundfælde

sig. Hvordan føles det i brystet, i maven og hovedet? Du kan også prøve at fremkalde situationen som et snapshot for dit indre blik. Hvad sker der på billedet? Hvordan ser du ud? Hvad laver du? Hvordan føles det?

Den store tilfredshed, du mærker, er ikke bare et øjeblik triumf eller et tilfældigt lykketraf. Det er simpelthen dig, når du er dig. De magiske stunder, der varmer dig helt ind i hjertet, er eksempler på, hvordan du kan styre dit liv ind på en mere positiv kurs.

Og det handler om én ting:

– Kerneværdier, siger Helene Bjerg.

Hun er coach, forfatter og erhvervsrådgiver og ved, hvad hun taler om. Hendes bog 'Unfolding Your Power – By Living Your Personal GPS' handler om at tage springet fra at være ydrestyret, som de fleste af os er, til at blive indrestyret og for alvor leve efter sine værdier.

– Det er indefra, du kan skabe noget unikt og sætte dit fodspor i verden. Ved at være dig selv og styre efter din egen gps. De fem kerneværdier er dem, der giver dig energi. Dine værdier kan skifte igennem livet, siger Helene Bjerg og uddyber:

– Mine værdier har ændret sig i naturlig forlængelse af, at mit liv har forandret sig. Jeg har skiftet 'transformation' ud med 'kreativitet'. Jeg troede, at det var forandringen, der gav mig noget, men det viste sig, at det var kreativiteten i processen, der virkede for mig. Det skift krævede mod, men det har også sat mig mere fri.

Hendes arbejde går ud på at hjælpe andre med at udleve deres værdier. Men hun ser også værdiprocessen som en vej til at undgå stress, utilfredshed og meningsløshed på. Når så mange føler sig som ofre i deres eget liv, både på jobbet og privat, er det efter hendes mening, fordi de ikke styrer efter deres indre overbevisning.

– Der findes ikke noget finere, end når et menneske (gen)finder sine værdier og dermed sig selv. Når vi tit tramper rundt i hamsterhjulet, er det jo ikke, fordi vi kan lide det, eller fordi vi er dumme. Vi har bare mistet forbindelsen til os selv og modet til at gøre noget andet. Men så længe vi ikke styrer efter vores egne værdier,

bliver vi også ved med at være forvirrede og retningsløse og får dermed svært ved at give det bedste af os selv til verden omkring os, siger Helene Bjerg.

Sæt billeder på dine følelser

Det karakteristiske ved vores kerneværdier er, at de ikke er abstrakte for os. De vækker følelser. Derfor er de ifølge Helene Bjerg forholdsvis nemme at spore.

– Du skal starte med at mærke efter, 'hvad kan jeg egentlig godt lide?' og 'hvad giver mig energi?' Kerneværdierne er dér, og de udtrykker, hvem du er. Det er en god indikator, at de værdier, du vælger, også kan mærkes i kroppen, når du siger dem højt for dig selv, siger Helene Bjerg, som i sin bog anbefaler, at man sætter så mange billeder på sine kerneværdier som muligt.

– Billederne gør værdierne lettere at styre efter, fordi hjernen er god til billeder. Hvis trykthed er en af dine kerneværdier, så prøv at komme i tanke en bestemt situation, hvor du føler dig 100 procent tryk – fx med din kæreste i sofaen en søndag eftermiddag, hvor I ser Netflix. Hvis du ikke kan finde en aktuel situation, så gå tilbage til andre perioder i dit liv, indtil du finder det helt rigtige billede og mærker den helt rigtige følelse, siger hun.

– Jeg havde fx en direktør, der skulle identificere en god situation på jobbet, hvor han følte sig virkelig afslappet og havde det godt. Han tænkte længe og nævnte til sidst, at han var meget stresset over alle de ulæste mails. Derfor havde han det bedst, når han havde tømt sin inbox og besvaret alle mails. Hans værdi kunne være 'orden', men da vi gravede lidt dybere, og jeg udfordrede ham, viste det sig, at den tomme indbakke betød, at han endelig kunne have det sjovt. Så det var i virkeligheden sjov, der var hans kerneværdi, siger Helene Bjerg. To ting er vigtige for at leve sine kerneværdier ud i praksis: At turde være sårbar. Og at være modig.

– Alle er bange for at blive skubbet ud af gruppen og for at være dumme og uelskede. Alle. Det er et grundvilkår. Det kræver mod at stå ved sig selv, siger Helene Bjerg. Mod er ikke noget, man har eller ikke har. Ifølge >

‘Mod er jo, når man er bange for noget, men gør det alligevel’

Helene Bjerg, coach, forfatter og konsulent



Helene Bjerg er mod noget, der skal trænes. Lidt ligesom muskler. Vi har dem alle sammen, men hvis de skal virke og blive stærkere, skal de trænes.

– Til at begynde med er du nødt til at gøre noget, der gør dig lidt bange og nervøs. Find på aktiviteter, der dyrker alle dine kerneværdier, og lav små eksperimenter, der hver uge giver dig lidt mere mod og blod på tanden. Jeg skal fx lige konsultere mig selv, når jeg stiller op i et interview og så åbent og uden filter fortæller, hvordan jeg arbejder, og hvad jeg tror på, lyder det fra Helene Bjerg.

De magiske fem

Men hvorfor lige fem værdier?

– Fem gør det mere nuanceret og præcist end fx tre, fordi man kan forfine sine værdier. Det er en god idé at notere nogle underpunkter til hver kerneværdi, så frihed fx også dækker over udlandsrejser, hjemmearbejdsdage, økonomisk råderum til at gøre, hvad man har lyst til, og impulsivitet, siger Helene Bjerg.

Det er vigtigt, at de fem værdier spiller sammen.

– Hvis du lever det her helt ud, vil du opleve, at værdierne kan hjælpe dig med alt. Du ser klarere, hvad du skal prioritere, og hvad der er den rigtige vej for dig. Hvis du oplever, at du er i dårligt humør, eller tingene ikke kører for dig, så tjek værdierne igennem. Der er næsten altid én eller flere værdier, du har glemt eller underprioriteret i forhold til de andre, siger Helene Bjerg.

Hun understreger, at det at leve sine kerneværdier ikke kun er en lykkeproces. Hun blev selv skilt undervejs, skulle redefinere sit arbejdsliv og sit privatliv i en moden alder, og den proces stod på i en årrække:

– Der er nogle helt basale ting, der kræver mod, når man skal leve sine værdier ud. Ja, vi bliver bange, når skal gøre noget andet end det, vi plejer. Det er bare vigtigt, at den ængstelse ikke træffer beslutningen. Mod er jo, når man er bange for noget, men gør det alligevel, minder hun om og fortæller videre:

– Det er svært at skulle sige farvel til det kendte og træde ud i det ukendte, angsten for, at andre ikke vil kunne lide én i den nye ‘udgave’, at man vil sår andre, at man selv vil blive såret, fordi man er mere sårbar, og i sidste instans angsten for fiasko. Man kan ikke forlade sin komfortzone, uden at det koster. Men jeg har kun set, at livet bliver bedre, uden undtagelse, når man lever sine værdier ud. //

SÅDAN KOMMER DU I GANG

Definer de fem kerneværdier, der giver livet mening for dig.

Begynd med at løbe din hverdag igennem i tanker, fx på jobbet. Er dine kerneværdier i spil der? Kan du bringe dem mere i spil? Skal magtforholdet mellem de fem kerneværdier, du har, ændres? Bagefter kan du kigge på dine nærmeste.

Alle er bange for at ‘køre forkert’ i starten. Prøv at holde fast i, at det her ikke er spor hokuspokus, men værdier, du selv har defineret, ud fra hvad der gør dig glad og giver dig energi og mening.

Prøv dagligt at tænke på, hvordan du ville have det, hvis du levede i overensstemmelse med dine kerneværdier.

Hvad ville du lave? Hvilke ansvarsområder vil du have på jobbet? Hvordan vil dine relationer se ud? Hvad vil du bruge tid på? Beskriv en god dag i dit nye værdibaserede liv.

Du kan eventuelt formulere en sætning for dig selv, som du bruger som en slags ledestjerne, og det må gerne være helt hverdagsagtigt: ‘Jeg vil bruge tid med min mand og mine børn hver dag (kærlighed), og sammen tager vi ud i den store vide verden (mod og sjov)’. Eller med de helt store armbevægelser: ‘Jeg bringer fred i verden (harmonisk), og mænd og kvinder elsker mig (jeg føler mig elsket)’.

Hvis du mediterer, anbefaler Helene Bjerg, at du tager din vision frem i enten slutningen eller starten af meditationen.

Du kan også skrive det op i din telefon, så du får en reminder med jævne mellemrum.