



ON TOP OF THE WORLD

Værdier og handlinger

© Mette Weber

Vi er blevet påvirket og præget med vores værdier gennem vores opvækst, gennem opdragelse, uddannelser, erfaringer og de erkendelser vi gør, når vi navigerer gennem livet.

Mine kerneværdier er kærlighed, gensidig respekt, ansvarlighed, ærlighed, ligeværdighed, tillid, medmenneskelighed, omsorg, fællesskab, retfærdighed og frihed.

At kunne rumme og anerkende andre menneskers følelser og være i dialog er vigtigt for mig, ligesom det er vigtigt at de anerkender mine følelser. Jeg sætter stor pris på kreativitet trofasthed, engagement og involvering. Friheden til at kunne vælge, kunne udvikle mig, læse hvad jeg har lyst til og kunne udtrykke, hvad jeg vil. Friheden til at kunne udtale sig - sige hvad man mener med respekt over for den man taler med eller om. Retten til at kunne gå klædt som jeg vil og kunne samles med andre og demonstrere for uligheder og menneskerettigheder. De demokratiske værdier, som desværre ikke nødvendigvis er en selvfølge, men som vi ofte tager for givet i Danmark, sætter jeg meget højt.

Vi viser vores værdier og syn på andre mennesker i den måde vi er sammen på, i vores omgangsformer, måden vi taler med hinanden og de ord vi bruger, når vi taler sammen. Desværre stemmer vores handlinger ikke altid overens med vores værdier. Det er i vores relationer med andre vi viser om vi er i stand til at omsætte vores værdier til handling. Når vi har konflikter og når vi samarbejder med andre opdager vi om vi lever op til vores værdier. Vi viser eksempelvis om vi anerkender os selv og andre og viser respekt og interesse for os selv og hinanden.

Hvor tit er du ikke blevet skuffet over en venindes manglende omsorg, manglende tilbagemelding, som hun havde lovet eller hvor ofte har du kommet for sent til en aftale, selv glemt at gøre noget du lovede, eller valgt noget andet end det det i havde aftalt? Og det selvom i begge synes man skal behandle hinanden respektfuld.

Hvis vi eksempelvis tror på et kærlighedsbaseret fællesskab med respekt, anerkendelse, social ansvarlighed, ligeværdighed, omsorg, og støtte som vigtige værdier, viser vi så disse værdier i handlinger over for vores partner, ægtefælle eller andre mennesker, så også de oplever dem som kærlige og gør vi det, uden at vi selv mister vores personlige integritet? Lever vi ikke op til vores værdier har vi to muligheder, hvis vi vil være autentiske,

1. vi kan ændre på vores værdier eller
2. vi kan ændre på vores handlinger, så vi kan se os selv i øjnene.

Værdier er ikke sådan til lige at ændre. Men vi kan ændre vores handlinger.

Først når du er bevidst om dine værdier, eks har beskrevet dine værdier, er det muligt at evaluere, om du lever op til dem.

mette@metteweber.dk

www.metteweber.dk

+ 45 2084 5982

Eller endnu bedre få feedback på om du lever op til dem fra andre. Det kan være på kurser, under coaching, supervision eller i terapi eller når man har konflikt med hinanden at man opdager at man ikke er så "god" som man gerne vil være. De fleste beskriver desværre ikke deres værdier og arbejder ikke bevidst med dem, hvis ikke lige deres uddannelse fordrer det.

Når man er bevidst om sine værdier og handlinger har man mulighed for at tage ansvar for dem og fremadrettet vælge nye veje. På den måde forbedrer vi vores relation til os selv og andre og skærper opmærksomheden på hvad og hvordan vi lever vores liv samt hvilke forandringer vi ønsker at skabe.

Nævn 1 værdi en ting der er vigtigt for dig i relationen til dit barn eller partner og beskriv hvordan du forsøger at omsætte den til handlinger i samværet med dit barn eller partner. Hvad gør du når det ikke lykkes at leve op til din værdi eksempelvis når I har en konflikt?

mette@metteweber.dk

www.metteweber.dk

+ 45 2084 5982