

Balansoefening: Je Levenslijn van Waarden.

Oorsprong/stroming: Geïnspireerd door narratieve therapie (Michael White & David Epston), het werk van psycholoog Dan P. McAdams rond levensverhalen en identiteit, en technieken uit waardenonderzoek in de positieve psychologie.

1. Inleiding:

Onze waarden komen zelden zomaar uit de lucht vallen. Ze worden gevormd in de loop van ons leven — vaak in de momenten die er echt toe deden: successen, teleurstellingen, keuzes, verliezen of overwinningen. In de narratieve therapie wordt ervan uitgegaan dat mensen zichzelf begrijpen aan de hand van het verhaal dat ze over hun leven vertellen. Je bent als het ware de auteur van je eigen levensverhaal — en je waarden zijn de terugkerende thema's die betekenis geven aan de hoofdstukken.

Deze oefening nodigt je uit om terug te kijken op je leven en de momenten te (her)ontdekken waarop bepaalde waarden geboren, getest, of verdiept werden. Door die gebeurtenissen in kaart te brengen op een levenslijn, krijg je zicht op de ontwikkeling van je innerlijke kompas.

De reflectie maakt vaak helder waarom bepaalde thema's in je leven blijven terugkomen, waarom je ergens geraakt wordt, of waarom sommige keuzes goed (of juist niet) aanvoelen. Dit autobiografische perspectief versterkt je zelfkennis, zingeving én verbondenheid met jezelf als lerend, groeiend mens.

Deze oefening kan individueel worden uitgevoerd, maar ook in een begeleide context zoals coaching, loopbaanbegeleiding of teamontwikkeling.

2. Oefening - 5 minuten:

1. **Teken een horizontale lijn** op een groot vel papier — dit is je levenslijn. Begin aan de linkerkant bij je geboorte en eindig rechts bij het heden.
2. **Markeer op de lijn 5 tot 7 betekenisvolle gebeurtenissen**, verdeeld over je leven. Dit kunnen zowel positieve als pijnlijke momenten zijn. Denk aan:
 - Grote keuzes (bv. studie, werk, relatie)
 - Momenten van verlies of succes
 - Conflicten of kantelpunten
 - Herinneringen waar je vaak aan terugdenkt

3. Schrijf bij elk moment:

- Een korte beschrijving van wat er gebeurde
- Welke waarde er toen meespeelde of werd uitgedaagd (bijv. vrijheid, loyaliteit, rechtvaardigheid, liefde, doorzettingsvermogen)

4. Reflecteer per moment:

- Wat leerde ik op dat moment over mezelf?
- Welke waarde werd toen voor mij helder of versterkt?
- Hoe beïnvloedt deze ervaring mijn keuzes vandaag?

5. Zoom uit:

- Kijk naar de levenslijn als geheel. Welke waarden keren vaker terug?
- Zijn er waarden die in de loop der tijd zijn veranderd, gegroeid of verschoven?

6. Optioneel: geef je waardenlijn een titel. Wat zou de rode draad kunnen zijn in jouw persoonlijke morele ontwikkeling?

3. Reflectie:

Welke waarden keren het vaakst terug in mijn levenslijn?

Welke waarde heb ik onderweg herontdekt, hervormd of losgelaten?

Welk moment heeft een bepaalde waarde diepgaand in mij verankerd?

Hoe zouden mijn keuzes vandaag veranderen als ik écht trouw blijf aan de rode draad van deze waardenlijn?