

# WAARDEVOL LEVEN-VRAGENLIJST<sup>1</sup>

## Deel 1

Hieronder staan een aantal levensgebieden die veel mensen waardevol vinden. Eén aspect van kwaliteit van leven betreft het belang dat iemand hecht aan verschillende levensgebieden. Scoor het belang van elk gebied door een cijfer te omcirkelen op de schaal van 1-10. 1 betekent dat het gebied helemaal niet belangrijk is. 10 betekent dat het zeer belangrijk is. Niet iedereen zal al deze gebieden van waarde vinden of ze allemaal even belangrijk vinden. Scoor elk gebied in overeenstemming met wat jij belangrijk vindt.

Gebied	Niet belangrijk					Heel belangrijk				
Familie (anders dan huwelijk/ouderschap)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Huwelijk/partnerschap/intieme relaties	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ouderschap	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vrienden/sociaal leven	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Werk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Opleiding/training	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Recreatie/plezier	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spiritualiteit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Maatschappij/gemeenschapszin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lichamelijke gezondheid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Anders ...	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## Deel 2

In dit gedeelte kun je een beoordeling geven van hoe consistent je acties zijn geweest met elk van je waarden. We vragen niet naar je ideaal op elk gebied. We vragen ook niet wat anderen van je vinden. De een doet het op sommige gebieden beter dan op andere. Mensen doen het op sommige momenten ook beter dan op andere. Het gaat erom hoe jij denkt dat je het de afgelopen week hebt gedaan. Beoordeel elk gebied (door een cijfer te omcirkelen) op een schaal van 1-10. 1 betekent dat je acties volledig in strijd waren met je waarde. 10 betekent dat je acties volledig in overeenstemming waren met je waarden.

Gebied	In strijd					In overeenstemming				
Familie (anders dan huwelijk/ouderschap)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Huwelijk/partnerschap/intieme relaties	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ouderschap	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vrienden/sociaal leven	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Werk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Opleiding/training	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Recreatie/plezier	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spiritualiteit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Maatschappij/gemeenschapszin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lichamelijke gezondheid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Anders ...	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

<sup>1</sup> Copyright © 2002, Kelly Wilson.

Deze download hoort bij het boek *Teamkracht met ProSocial* van Jenny Blaauwbroek en Matthijs Steeneveld (Boom, 2023).

De downloads zijn te vinden op [www.teamkracht-prosocial.nl/downloads](http://www.teamkracht-prosocial.nl/downloads).