

Lijst met normen en waarden

Er zijn talloze ongeschreven gedragsregeltjes, waar we ons in het dagelijks leven netjes volgens de norm naar gedragen. Vaak gebeurt dat vrijwel vanzelf, zonder er over na te denken, zó zit het in ons systeem verankerd.

Hieronder volgt een aantal voorbeelden van normen en waarden. De meesten zullen door velen als vanzelfsprekend ervaren worden.

Normen en waarden voorbeelden

- 1 Norm: Als de trein, tram of bus aankomt, wacht je even tot de mensen uitgestapt zijn, alvorens zelf in te stappen.
- 2 Waarde: Geduld
- 3 Norm: Als je in- en uit de lift stapt, groet je netjes de anderen in de lift.
- 4 Waarde: Vriendelijkheid, Beleefdheid
- 5 Norm: Als iemand achter je in de rij voor de kassa maar één artikel wil afrekenen, terwijl jij een hele kar vol hebt, vraag je of die persoon even voor wilt.
- 6 Waarde: Vriendelijkheid
- 7 Norm: In een rij wacht je netjes tot je aan de beurt bent.
- 8 Waarde: Geduld, Respect
- 9 Norm: Je staat op voor ouderen of zwangere vrouwen, bijv, in het openbaar vervoer.
- 10 Waarde: Respect voor ouderen / anderen
- 11 Norm: Als de kassière je teveel geld teruggeeft, dan zeg je dat en geef je dat weer terug.
- 12 Waarde: Eerlijkheid
- 13 Norm: Als iemand je de weg vraagt, help je die persoon door het te uit te leggen.
- 14 Waarde: Behulpzaamheid
- 15 Norm: Als je het niet met iemand eens bent, ga je niet gelijk schelden of slaan.
- 16 Waarde: Verdraagzaamheid, Zelfbeheersing
- 17 Norm: Als je zegt dat je iemand helpt, dan doe je dat ook.
- 18 Waarde: Trouw

- 19 Norm: Als iemand, een meerdere bijvoorbeeld, je opdraagt wat te doen, dan doe je dat.
- 20 Waarde: Gehoorzaamheid
- 21 Norm: Als een oudere valt, help je hem of haar overeind.
- 22 Waarde: Behulpzaamheid
- 23 Norm: Iemand uitlachen is niet leuk.
- 24 Waarde: Respect voor anderen
- 25 Norm: Als je iets van iemand hebt geleend, dan geef je dat ook weer terug.
- 26 Waarde: Verantwoordelijkheid, Respect voor andermans spullen
- 27 Norm: Als je een verkering hebt, ga je niet met een ander zoenen.
- 28 Waarde: Trouw, Respect voor de ander
- 29 Norm: Als je in de lift staat, laat je geen windjes.
- 30 Waarde: Beleefdheid, Rekening houden met anderen
- 31 Norm: Als iemand bij het stoplicht even voor wil met de auto, dan laat je die persoon voor.
- 32 Waarde: Vriendelijkheid
- 33 Norm: Als iemand geld opneemt, hou je afstand.
- 34 Waarde: Respect voor privacy
- 35 Norm: Als iemand je helpt met iets, bedank je die persoon.
- 36 Waarde: Dankbaarheid, Beleefdheid
- 37 Norm: Je houdt de deur open voor degene achter je.
- 38 Waarde: Beleefdheid, Behulpzaamheid
- 39 Norm: Wanneer je je kind ziet of je partner, kus of knuffel je die.
- 40 Waarde: Liefde
- 41 Norm: Wanneer je aan het werk bent, ga je niet urenlang privé bellen.
- 42 Waarde: Gehoorzaamheid
- 43 Norm: Als je iets ergens van vindt, mag je dat gewoon zeggen.
- 44 Waarde: Vrijheid van meningsuiting
- 45 Norm: Je houdt hierbij echter wel rekening met de gevoelens van anderen.
- 46 Waarde: Respect voor anderen, Mededogen
- 47 Norm: Wanneer je ziet dat iemand geld laat vallen, zeg je dat tegen die persoon.
- 48 Waarde: Eerlijkheid
- 49 Norm: Wanneer degene naast je allemaal muntjes laat vallen, help je ze even op te rapen.
- 50 Waarde: Behulpzaamheid
- 51 Norm: Je gooit geen afval uit je auto.
- 52 Waarde: Respect voor het milieu

- 53 Norm: Als je ergens niet mag roken, dan doe je dat niet.
- 54 Waarde: Gehoorzaamheid, Respect voor anderen
- 55 Norm: Ik mag gaan en staan waar ik wil.
- 56 Waarde: Vrijheid
- 57 Norm: Ouderen spreek je met “u” aan.
- 58 Waarde: Beleefdheid, Respect
- 59 Norm: Wanneer iemand bij je op bezoek komt, biedt je iets te drinken aan.
- 60 Waarde: Beleefdheid, Vriendelijkheid
- 61 Norm: Als je je aan iemand voorstelt, geef je die persoon een hand.
- 62 Waarde: Gelijkwaardigheid, Beleefdheid, Respect
- 63 Norm: Als je in de trein zit, draai je geen harde muziek.
- 64 Waarde: Respect voor anderen / orde
- 65 Norm: Als je de kans hebt iemand te helpen, dan doe je dat.
- 66 Waarde: Behulpzaamheid
- 67 Norm: Als je hard werkt, verdien je geld en kun je lekker op vakantie.
- 68 Waarde: Geld verdienen, Geluk, Plezier
- 69 Norm: Je eet niet iedere dag patat.
- 70 Waarde: Gezondheid
- 71 Norm: Als je op een scooter rijdt, doe je een helm op.
- 72 Waarde: Veiligheid
- 73 Norm: Je slaat je hond niet.
- 74 Waarde: Respect voor dieren
- 75 Norm: Wat jij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet.
- 76 Waarde: Gelijkwaardigheid, Religie
- 77 Norm: Je draait midden in de nacht geen harde muziek, terwijl de burens slapen.
- 78 Waarde: Respect voor anderen
- 79 Norm: Als je iets gestolen hebt, dan wordt je daarvoor gestraft.
Waarde: Rechtvaardigheid

Waardenlijst persoonlijke waarden

Hieronder zie je een groot aantal waarden staan. Lees ze door en kruis aan met welke waarden je verbonden voelt, of welke waarden jij gebruikt bij het nemen van beslissingen of welke waarden je zo veel als mogelijk zou willen leven. Je kunt zo veel als mogelijk aankruisen als je wilt. Kies vervolgens de zeven tot tien belangrijkste. Prioriteer deze. Wat is jouw belangrijkste waarde?

1. Aandachtig leven
2. Aardig gevonden worden
3. Actiegerichtheid
4. Altruïsme
5. Allianties aangaan
6. Ambitie
7. Aanpassingsvermogen
8. Authenticiteit
9. Balans werk/privé
10. Bewustzijn
11. Creativiteit
12. Collegialiteit
13. Comfort
14. Compassie/mededogen
15. Continue ontwikkeling
16. Controle
17. Dankbaarheid
18. De beste zijn
19. Dienstbaarheid
20. Eerlijkheid
21. Empathie
22. Enthousiasme
23. Familie/gezin
24. Financiële stabiliteit
25. Geluk
26. Gezondheid
27. Het verschil maken
28. Humor/plezier
29. Integriteit
30. Intuïtie

31. Je missie leven
32. Leven lang leren
33. Leiderschap
34. Liefde/warmte
35. Loyaliteit
36. Luisteren
37. Maatschappelijk betrokken
38. Macht
39. Mentorschap/coaching
40. Moed
41. Naastenliefde
42. Nederigheid
43. Omgaan met onzekerheid
44. Onafhankelijkheid
45. Ontwikkeling van vaardigheden
46. Overvloed
47. Passie
48. Persoonlijke groei
49. Prestatiegericht
50. Professionaliteit
51. Respect
52. Rijkdom
53. Risico nemen
54. Schoonheid
55. Teamwerk
56. Toewijding
57. Vergevingsgezind
58. Vriendschap
59. Welbevinden
60. Werkzekerheid
61. Wijsheid
62. Zelfdiscipline
63. Zelfvertrouwen
64. Zinvolheid
65. Zorgzaam voor mens en planeet