

Gevoelens

Gevoelens die aanwezig kunnen zijn als behoeften **ingevuld** worden of zijn.

Deze lijst is bedoeld om je woordenkennis over gevoelens te verhelderen en te vergroten. Deze opsomming heeft niet de pretentie definitief of uitputtend te zijn.

Ademloos	Hoopvol	Trots
Alert	Intens	Uitgelaten
Avontuurlijk	Jolig	Veilig
Behaaglijk	Kalm	Verbaasd
Betrokken	Klaarwakker	Verbluft
Bevredigd	Levendig	Verfrist
Bezield	Liefdevol	Vurig
Bezorgd	Lyrisch	Verlangend
Blij	Nieuwsgierig	Verrukt
Bruisend	Onbekommerd	Versterkt
Dankbaar	Onbezorgd	Vertrouwd
Dolblij	Onstuimig	Vervuld
Energiek	Ontroerd	Verwachtingsvol
Enthousiast	Ontspannen	Verwonderd
Erkentelijk	Open	Voldaan
Euforisch	Opgelucht	Vredig
Extatisch	Opgetogen	Vreugdevol
Geamuseerd	Opgewekt	Vriendelijk
Geïnspireerd	Optimistisch	Vrolijk
Geïntrigeerd	Overweldigd	Vrij
Gelukkig	Prettig	Warm
Gelukzalig	Rustig	Zacht
Geprikkeld	Sereen	Zachtmoedig
Geraakt	Sprankelend	Zalig
Gestimuleerd	Stil	Zelfverzekerd
Gevoelig	Stralend	Zelfvoldaan
Geweldig	Teder	Zorgeloos
Glorieus	Tevreden	Zwierig
Heerlijk	Toegenegen	

Gevoelens

Gevoelens die aanwezig kunnen zijn wanneer behoeften **niet ingevuld** worden of zijn. Deze lijst is bedoeld om woordenkennis over gevoelens te verhelderen en te vergroten. Deze opsomming heeft niet de pretentie uitputtend of definitief te zijn

Aarzelend	Knorrig	Paniekerig
Afgemat	Koel	Perplex
Angstig	Koud	Razend
Bang	Kwaad	Rusteloos
Bedroefd	Melancholiek	Slaperig
Bedrukt	Miserabel	Smartelijk
Bekommerd	Mistroostig	Somber
Beverig	Moe	Treurig
Bevreesd	Moedeloos/machteloos	Triest
Bezorgd	Narrig	Uitgeput
Boos	Nerveus	Van streek
Chagrijnig	Netelig	Verbaasd
Doodsbang	Onbehaaglijk	Verbijsterd
Eenzaam	Ongeduldig	Verlangend
Ellendig	ongelukkig	Vermoeid
Futloos	Ongemakkelijk	Verontrust
Geagiteerd	Ongerust	Verschrikkelijk
Gefrustreerd	Onrustig	Verslagen
Geïrriteerd	Onthutst	Vervelend
Gekweld	Ontsteld	Vervreemd
Gekwetst	Ontzet	Verward
Geprikkeld	Onzeker	Wanhopig
Geschokt	Opgelaten	Warm
Gespannen	Overstuur	Weemoedig
		Zenuwachtig
		Zwaar

Deze woorden zeggen meer over de interpretaties, analyses en oordelen die wij hebben over gevoelens dan over het gevoel zelf.

Bij deze woorden passen: ik heb het idee dat ..., ik vind, ik denk

Onderstaande opsomming heeft niet de pretentie uitputtend of definitief te zijn

Quasi gevoel	Mogelijke gevoelens	Mogelijke behoefte
aan de kant geschoven	boos - verdrietig - bang - ongerust - onzeker	respect - gehoord worden - begrip - erbij horen – contact
aan mijn lot over gelaten	verdrietig - triest - boos – bang	steun - hulp -zorg - begrip – contact
aangevallen	boos - bang - verdrietig - verbaasd - in de war	veiligheid - gehoord worden - vertrouwen - respect - ruimte - privacy
afgewezen	boos - bang - verdrietig - gekwetst - droevig - in paniek – gekwetst - kwaad	erbij horen - begrip - samenwerken - erkenning - nabijheid - gezien worden – waardering
bedreigd	boos - bang - verdrietig - onzeker - ongemakkelijk - geschokt -opstandig	veiligheid - duidelijkheid - openheid - gelijkwaardigheid - autonomie - respect
bedrogen	boos - bang - verdrietig - bedroefd - triest - gekwetst	openheid - eerlijkheid - vertrouwen - duidelijkheid - rechtvaardigheid –betrouwbaarheid
beetgenomen	boos - bang - verdrietig - verward - onzeker – ongerust –	eerlijkheid - openheid - fairness - duidelijkheid
bekritiseerd	boos - bang - verdrietig - bezorgd - pijn – gekwetst - gefrustreerd	respect - contact - gehoord worden - erkenning - waardering – begrip -respectvolle communicatie
belachelijk gemaakt	boos - bang - verdrietig	respect - gelijkwaardigheid
beledigd	boos - bang - verdrietig - verbaasd	respect - begrip - openheid - gelijkwaardigheid – rekening houden met elkaar -bevestiging – erkenning - duidelijkheid
belogen	boos - bang - verdrietig	eerlijkheid - openheid - communicatie - duidelijkheid
beschuldigd	boos - bang - verdrietig - gekwetst – verward	gehoord worden - fairness - gelijkwaardigheid - begrip – rust - waardering - erkenning
bestolen	boos - bang – verdrietig	eerlijkheid - respect
betutteld	boos - bang - verdrietig - gefrustreerd - gespannen - verontrust	autonomie - gelijkwaardigheid - erkenning - respect - privacy - bevestiging – waardering
buiten gesloten	verdrietig - triest - kwaad - eenzaam - verontrust	erbij horen - samenwerken - contact - communicatie
gebruikt	opstandig - kwaad - bang - verdrietig - bedroefd - boos	respect - vertrouwen - erkenning - waardering autonomie –gelijkwaardigheid
gedumpte	boos - bang - verdrietig - overweldigd - verrast	respect - begrip - eerlijkheid - erbij horen - rekening houden met elkaar – gelijkwaardigheid
gedwongen	kwaad - triest - bang - boos - gefrustreerd - geschrokken	vrijheid - autonomie - keuze - communicatie - overleg - gelijkwaardigheid
geïntimideerd	boos - bang - verdrietig - verontrust	gelijkwaardigheid - ruimte - vrijheid - autonomie - respect - veiligheid
geïsoleerd	boos - bang - verdrietig - angstig – eenzaam	contact - ruimte - vrijheid - samenwerking - erbij horen - zingeving
gekleineerd	kwaad - verdrietig - bang - boos - gefrustreerd - gekwetst	gelijkwaardigheid - respect - erkenning - bevestiging - erbij horen
gemanipuleerd	triest - onzeker - verdrietig - bang - boos – gefrustreerd machteloos	vrijheid - openheid - communicatie - gelijkwaardigheid - autonomie - respect vertrouwen authenticiteit
genegeerd	verdrietig - triest - opgelucht - eenzaam - gekwetst - bang	gezien worden - contact - samenwerken - erbij horen - erkenning
gepest	droevig - onzeker - boos - bang - geschrokken - in paniek	erbij horen - samenwerken - begrip - respect - veiligheid - autonomie - keuze

Quasi gevoel

geprovoceerd
gevangen
gewantrouwd
in de steek gelaten
misbruikt
niet geaccepteerd
niet gewaardeerd
niet serieus genomen
onbegrepen
onbegrepen
onder druk gezet
ongewenst
onrecht aangedaan
uitgebuit
uitgelachen
verlaten
vernederd
verongelijkt
verontwaardigd
veroordeeld
verplicht
verraden
verstoten
verstikt
vervloekt
verwaarloosd
voor de gek gehouden

Mogelijke gevoelens

kwaad - opstandig - bang – gefrustreerd
bang - angstig - onzeker
boos - droevig
triest - verdrietig - bang - alleen - droevig - geschrokken
kwaad - verdrietig - bang - angstig - boos - gefrustreerd
droevig - triest - eenzaam - bang - bezorgd - gekwetst
verdrietig - triest - boos - droevig - gekwetst
kwaad - boos - triest - verdrietig - gekwetst - verbaasd
triest - droevig - verdrietig - kwaad
boos - verdrietig - bezorgd - gefrustreerd - bedroefd
gespannen - prikkelbaar - bang - nerveus - verontrust
verdrietig - triest - droevig - boos - eenzaam - gekwetst
kwaad - woedend - triest - boos - gekwetst – verdrietig - geïrriteerd
triest - verdrietig - boos - bang
verdrietig - triest - bang - boos
eenzaam - triest - verdrietig
droevig - triest - boos
boos - bang - verdrietig
boos - bang - verdrietig
triest - droevig - bang - boos - gekwetst
boos - bang – verdrietig
boos - kwaad - triest - verdrietig – woedend
boos - bang - verdrietig
beklemd - bang - gefrustreerd - verlamd
triest - droevig - verdrietig - bang - geschokt - ongerust
bang - eenzaam - verdrietig
kwaad - boos - verdrietig - triest - bang

Mogelijke behoefte

respect - begrip - begrijpen - contact - waardering - overleg
vrijheid - creativiteit - openheid - autonomie
vertrouwen - openheid - contact - gelijkwaardigheid - integriteit
hulp - steun - begrip - empathie - vertrouwen - respect - contact
respect - begrip - zorg - steun - veiligheid - privacy - fysieke vrijheid
erbij horen - contact - samenwerken - respect - gemeenschap
waardering - erkenning - respect - bevestiging
acceptatie - erkenning - gehoord worden - contact - respect - waardering – bevestiging
begrip - empathie - contact - vriendschap - liefde
begrip - gehoord worden - empathie - duidelijkheid - erkenning
ruimte - autonomie - rust - respect - begrip - vrijheid - ontspanning – duidelijkheid
erbij horen - contact - begrip - vriendschap - eigen ruimte - waardering – erkenning
eerlijkheid - gelijkwaardigheid - veiligheid - respect - rechtvaardigheid - vertrouwen
respect - zorg - fairness - gelijkwaardigheid
respect - erbij horen - vriendschap - waardering
contact - steun - erbij horen - vriendschap - liefde
respect - gelijkwaardigheid - waardering
respect - overleg - gelijkwaardigheid
respect - waardering - erkenning - begrip - gelijkwaardigheid
respect - begrip - rechtvaardigheid - gelijkwaardigheid - gezien worden eerlijkheid
vrijheid - respect - autonomie - gelijkwaardigheid
steun - begrip - vertrouwen - eerlijkheid - duidelijkheid - fairness
erbij horen - contact - gelijkwaardigheid
ruimte - privacy - respect - begrip - autonomie - vrijheid
rechtvaardigheid - gelijkwaardigheid - erbij horen
zorg - steun - aandacht - begrip - vriendschap - liefde - erbij horen
respect - openheid - vertrouwen - duidelijkheid - integriteit - eerlijkheid

BEHOEFTE

Onderstaande lijst van behoeften is niet uitputtend noch definitief. Het is bedoeld als een beginpunt om een ieder die dat wenst te ondersteunen bij het proces van de verdieping van zelfontdekking. Daarnaast kan het behulpzaam zijn om begrip en verbinding tussen mensen te vergemakkelijken.

Verbinding	Eerlijkheid	Betekenis
Acceptatie	Authenticiteit	Bewustzijn
Affectie	Integriteit	Viering van het leven
Waardering	Aanwezigheid	Uitdaging
Erbij horen		Helderheid
Samenwerking		Bekwaamheid
Communicatie	Spel	Bijdrage
Nabijheid	Vreugde	Creativiteit
Partnerschap	Humor	Ontdekking
Gemeenschappelijk		Effectiviteit
Mededogen/compassie		Werkzaamheid
Beschouwing	Vrede	Groei
Samenhang	Schoonheid	Hoop
Inlevingsvermogen	Heelheid	Leren
Intimiteit	Gelijkheid	Rouwen
Liefde	Harmonie	Deelname
Wederkerigheid	Inspiratie	Doel
Zorg	Orde	Zelf-expressie
Respect/zelfrespect	Vervulling	Stimulatie
Veiligheid	Verbondenheid	Er toe doen
Stabiliteit		Begrip
Ondersteuning	Fysiek welzijn	
Warmte	Lucht	Autonomie
Vertrouwen	Licht	Keuze (dromen, doelen, waarden)
Geruststelling	Voedsel	Vrijheid
Erkenning	Water	Onafhankelijkheid
Helderheid	Aanraking	Ruimte
Tederheid	Rust/slaap	Spontaniteit
Delen	Beweging	
Zien en gezien worden	Seksuele expressie	
Begrijpen en begrepen worden	Veiligheid	
Gehoord worden/aandacht	Beschutting	
Bijdragen aan het verrijken van leven (eigen kracht inzetten)		