

“Alles wat mensen doen, doen ze om hun behoeften te vervullen”
-Marshall Rosenberg-

Behoeften



Betekenis

Leren
Er toe doen
Zelfexpressie
Doelmatigheid
Bewustzijn
Vieren
Effectiviteit
Groei
Bijdragen
Creativiteit



Verbinding

Intimiteit
Ondersteuning
Aanraking
Vertrouwen
Begrip
Erbij horen
Saamhorigheid
Zorg
Samenwerking
Vriendschap
Mededogen
Empathie
Acceptatie
Affectie
Samenhang
Warmte
Intimiteit
Delen



Vrede

Verbondenheid
Schoonheid
Eenheid
Harmonie
Heelheid
Gelijkheid



Fysiek welzijn

Kracht
Veiligheid
Rust
Lucht
Voedsel



Spel

Speelsheid
Humor



Eerlijkheid

Integriteit
Aanwezigheid
Authenticiteit
Erkenning



Autonomie

Autonomie
Spontaniteit
Ruimte
vrijheid

VALKUILEN

Waarnemen

Als ik zie/Als ik hoor..



Oordeel/interpretaties

Gevoelens

Dan voel ik mij...



Quasi-gevoelens

Behoeften

Omdat ik behoefte heb aan...



Strategieën

Verzoek

Hoe is het voor jou om...?



Eisen



“Als we de taal van Geweldloze Communicatie leren spreken in een wereld vol conflicten, transformeren we de wereld waarin we leven.”

-Marshall Rosenberg-

Overzicht gevoelens

Gevoelens bij vervulde behoeften

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

Gevoelens bij onvervulde behoeften

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