

## Behoeften



### Betekenis

Leren  
Er toe doen  
Zelfexpressie  
Doelmatigheid  
Bewustzijn  
Vieren  
Effectiviteit  
Groei  
Bijdragen  
Creativiteit  
Stimulatie  
Begrip  
Rouwen  
Hoop



### Verbinding

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



### Vrede

Verbondenheid  
Schoonheid  
Eenheid  
Harmonie  
Heelheid  
Gelijkheid  
Inspiratie  
Orde  
Vervulling  
structuur



### Fysiek welzijn

Kracht  
Veiligheid  
Rust  
Lucht  
Voedsel  
Licht  
Aanraking  
Beweging  
Beschutting



### Spel

Speelsheid  
Humor



### Eerlijkheid

Integriteit  
Aanwezigheid  
Authenticiteit  
Erkenning



### Autonomie

Autonomie  
Spontaniteit  
Ruimte  
vrijheid  
Keuze

## 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**

## Gevoelens



### Blij (Behoeftte ingevuld)

Dankbaar	Overweldigd
Tevreden	Avontuurlijk
Vredig	Bevredigd
Prettig	Gestimuleerd
Voldaan	Toegenegen
Alert	Trots
Behaaglijk	Veilig
Rustig	Verbaasd
Zacht	Verfrist
Geïntrigeerd	Verlangend
Ontspannen	Gesterkt
Open	Vertrouwd
Warm	Jolig
Teder	Kalm
Geprikkeld	Levendig
Geraakt	Onbekommerd
Betrokken	Onbezorgd
Gelukkig	Optimistisch
Teder	Vriendelijk
Vrolijk	Gevoelig
Geamuseerd	Opgewekt
Opgelucht	Opgetogen
Verrast	Dolblij



### Beziel (Behoeftte ingevuld)

Verwonderd	Liefdevol
Nieuwsgierig	Geweldig
Ademloos	Euforisch
Hoopvol	Uitgelaten
Verrukt	Extatisch
Vrij	Gelukzalig
Mededogend	Glorieus
Enthousiast	Lyrisch
Geïnspireerd	Overweldigd
Trots	Sereen
Bruisend	Stil
Onstuimig	Stralend
Sprankelend	Zachtmoedig
Ontroerd	Zalig
Energiek	Zelfverzekerd
Erkentelijk	Zelfvoldaan
Vastberaden	Zorgeloos
Vurig	



### Bang (Behoeftte niet ingevuld)

Gespannen  
Ongemakkelijk  
Onzeker  
Nervuus  
Bedrukt  
Aarzelend  
Opgelaten  
Bekommerd  
Onthutst  
Ontsteld  
Ontzet  
Wanhopig  
Ongerust  
Verbaasd  
Bezorgd  
Geschrokken  
Verbluft  
Verontrust  
Geschokt  
Perplex  
Verbijsterd  
In paniek  
Verward  
Beschaamd  
Schuldig  
Gekweld  
Doodsbang  
Angstig



### Boos (Behoeftte niet ingevuld)

Knorrig	Kwaad
Narrig	Razend
Ongeduldig	Furieus
Geagiteerd	Onverschillig
Geïrriteerd	Koel
Gefrustreerd	Koud
Machteloos	



### Bedroefd (Behoeftte niet ingevuld)

Weemoedig	Moedeloos
Verlangend	Ontrepperd
Treurig	Vervreemd
Verdrietig	Alleen
Gekwetst	Eenzaam
Somber	Ellendig
Triest	Verslagen
Stil	Zwaar
Melancholiek	
Mistroostig	
Hulpeloos	



### Basis (Behoeftte wel of niet ingevuld)

Hongerig	Uitgeput	Rusteloos	Pijn beverig	Futloos	Afgemat
Dorstig	Slaperig	Onbehaaglijk	Miserabel	Ongelukkig	Van streek
Verzadigd	Onrustig	Vervelend	Gestrest	Verschrikkelijk	Overstuur
Moe	Energiek	Fysieke	Ontspannen	Uitgerust	