

'As soon as you hold someone else responsible for your upset, you give away your key to happiness'

- Isaac Shapiro -

GEVOELENS WANNEER BEHOEFTE WEL VERVULD ZIJN

Dankbaar

geroerd
geraakt
erkentelijk
tevreden
vervuld

Hartelijk

warm
teder
liefdevol
openhartig
mededogend
toegenegen
vriendelijk

Opgewonden

jolig
bezield
extatisch
geprikkeld
geestdriftig
uitgelaten
verrukt
vurig

Zelfverzekerd

trots
open
zeker
bewust
krachtig
op mijn gemak
vastberaden

Vrolijk

blij
jolig
gelukkig
levendig
ontroerd
energiek
opgetogen
vreugdevol
geamuseerd
verrast
uitgelaten

Vreedzaam

sereen
vervuld
rustig
kalm
tevreden
opgelucht
zachtmoedig
ontspannen

Betrokken

geboeid
alert
aandachtig
gestimuleerd
geamuseerd
geanimeerd
ge fascineerd
geïnteresseerd
nieuwsgierig
waakzaam
verbonden

Hoopvol

zeker
bemoedigd
optimistisch
verwachtingsvol
enthousiast
positief

Gelukkig

kalm
warm
rustig
vredig
gelukzalig
voldaan

Opgewekt

verfrist
energiek
verlangend
enthousiast
verwonderd
onder de indruk
gepassioneerd

GEVOELENS WANNEER BEHOEFTE NIET VERVULD ZIJN

Boos

rancuneus
woedend
verontwaardigd
kwaad, furieus

Opgelaten

onthutst
beschaamd
ontdaan
schuldig

Geërgerd

chagrijnig
ontstemd
geïrriteerd
ontevreden
ongeduldig
gefrustreerd

Treurig

triest
bedroefd
wanhopig
melancholiek

Bang

alert
ongerust
in paniek
bezorgd
angstig
op mijn hoede

Gespannen

gestrest
rusteloos
overweldigd
nervus
ongerust
zenuwachtig

Verward

in tweestrijd
ambivalent
verbaasd
twijfel

Verlangend

jaloers
hunkerend
nostalgisch

Kwetsbaar

hulpeloos
geraakt
machteloos
moedeloos
breekbaar
onzeker

Afwezig

onverschillig
koel/gelaten
apathisch
verveeld

Onrustig

ongemakkelijk
geschrokken
verbaasd
verontrust
verbouwereerd
overstuur
geschokt
onbehaaglijk
zorgelijk
verrast

Pijn

eenzaam
alleen
berouwvol
vol smart
beroerd
verloren

Afkeer

verachting
walging
misselijk
afschuw
ontzet
afgunstig

Verdrietig

hopeloos
bedroefd
depressief
ongelukkig
ontmoedigd

Vermoeid

afgemat
uitgeput
slaperig
beverig
futloos
leeg
lusteloos
zwak

Quasi gevoelens: interpretaties van gebeurtenissen en gevoelens. Hier spreekt je hoofd.

aan de kant gezet
aangevallen
afgewezen
bedreigd
bedonderd
beschuldigd
bekritiseerd

gediscrimineerd
beledigd
onbegrepen
onderdrukt
overladen
bedreigd
bestolen

betutteld
buitengesloten
gebruikt
gedumpt
gedwongen
geïntimideerd
geïsoleerd

gekleineerd
gemanipuleerd
genegeerd
gepest
geprovoceerd
gevangen
in de steek gelaten

misbruikt
niet gewaardeerd
niet gehoord
niet gezien
onbegrepen
onder druk gezet
ongewenst

tegengewerkt
uitgebuit
uitgelachen
vernederd
verontwaardigd
verraden
verwaarloosd

Geweldloze Communicatie
is ontwikkeld door Marshall
Rosenberg www.cnvc.org



UNIVERSELE BEHOEFTE

Verbinding

acceptatie
begrip/begrepen worden
contact
erbij horen
erkenning
gehoord/gezien worden
gelijkwaardigheid
gemeenschapszin
gezelschap
je thuis voelen
nabijheid
saamhorigheid
samenwerking
stabiliteit
steun/ondersteuning
vertrouwen
vriendschap
waardering
wederkerigheid

Spel & Plezier

vreugde/humor
lichtheid
levendigheid
co-creatie

Fysiek welzijn

aanraking
beschutting
beweging
lucht
rust/slaap
seksualiteit
veiligheid
voedsel
water

Zingeving

bewustzijn
bijdrage leveren
doeltreffendheid
effectiviteit
ertoe doen
gewaarzijn
groei/leren
helderheid
inzicht
ontdekken
participatie
rouwen
richting/doel
vaardigheid
van betekenis zijn
vieren

Vrede

duidelijkheid
gelijkheid
geruststelling
harmonie
heelheid
orde/structuur
overzicht
privacy
voorspelbaarheid

Autonomie

eigenheid
flexibiliteit
keuze(vrijheid)
ruimte
zelfstandigheid

Kwaliteit

betrouwbaarheid
schoonheid
veiligheid
zekerheid
zorgvuldigheid

Liefde

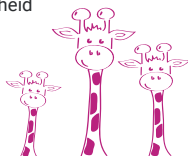
compassie
empathie
genegenheid
intimiteit
koestering
mededogen
warmte

Eerlijkheid

authenticiteit
consistentie
helderheid
integriteit
rechtvaardigheid
respect
zelfexpressie

Creativiteit

avontuur
inspiratie
uitdaging
spontaneiteit



VERBINDENDE COMMUNICATIE



MEZELF EERLIJK UITEN
zonder te beschuldigen
of kritiek te leveren:

"Als ik zie/hoor/
merk dat _____"

waarneming

voel ik me _____

gevoel

omdat ik behoefte
heb aan _____

behoefte

Hoe is het voor jou
om _____?"

verzoek

EMPATHISCH LUISTEREN
naar jou, zonder kritiek
of schuld te horen:

"Als jij ziet/hoort/
merkt dat _____"

voel je je _____?

omdat je behoefte
hebt aan _____?

En zou je willen
dat _____?"