Overzicht behoeften

Dit overzicht is een handreiking bij het voor jezelf vaststellen van behoeften, zowel die van jezelf als degene met wie je contact maakt. Het is zeker niet volledig en is bedoeld als een ondersteuning om tot meer begrip en verbinding te komen.

Communiceren vanuit je hart

Spel
Gemak, humor, luchthartigheid, plezier, spelen

Vrede
Gemak, harmonie, heelheid, inspiratie, orde, schoonheid, verbinding

Eigenheid
Aanwezigheid, authenticiteit, autonomie, creativiteit, integriteit, keuze, onafhankelijkheid, spontaniteit, vrijheid, zelf-expressie

Spirituele verbondenheid
Beschouwing, betekenis, eenheid, gelijkheid, harmonie, heelheid, helderheid, inspiratie, leren/groeien, ordening, schoonheid, vervulling (innerlijke) vrede

Verbinding
Acceptatie, affectie, bijdragen, delen, eerlijk, heid, empathie, erkenning, geruststelling, helderheid, intimiteit, liefde, mededogen, nabijheid, ondersteuning, respect, samenwerking, stabiliteit, tederheid, veiligheid, verbinding, vertrouwen, waardering, warmte, wederkerigheid, zekerheid, zien en gezien Worden, zorg

Bewustzijn
Begrip en begrepen worden bewustzijn, bijdrage, creativiteit, doeltreffendheid, effectiviteit, erkenning, groei, helderheid, hoop, leren, ontdekking, rouwen, stimulatie, uitdaging, vieren van het leven, zingeving

Fysiek
Aanraking, bescherming, beschutting, beweging, licht, lucht , ruimte, rust, seksuele expressie, tederheid, veiligheid, voedsel, water

Overzichtskaart gevoelens bij niet vervulde behoeften

Deze kaart is ter ondersteuning om woorden te geven aan een gevoel. Een gevoel is heel persoonlijk en een woord dekt vaak net niet de lading. Deze kaart is zeker niet volledig, en is bedoeld om een houvast te bieden.

Gespannen
Chagrijnig, geïrriteerd, overweldigd, rustelooos

Opgelaten
Onbehaaglijk, ongemakkelijk, beschaamd, verward

Onrust
Alert, bezorgd, geschrokken, nerveus, ongemakkelijk, ongerust, ontdaan, ontmoedigd, ontstelt, rusteloos, verbaasd, verontrust

Afkeer
Haatdragend, minachtend, vol afschuw, vijandig, walgend.

Geïrgerd
Boos, chagrijnig, gefrustreerd, geïrriteerd, geprikkeld, ongeduldig, vreden

Kwaad
Boos, furieus, razend, verontwaardigd, woedend

Treurig
Bedroefd, bedrukt, melancholiek, mistroostig, moedeloos, ongelukkig, somber, teneergeslagen, teleurgesteld, verdrietig, wanhopig, triest

Vermoeid
Futloos, leeg, gebroken, geknield, miserabel, moe, ontteddard, slaperig, uitgeput

Afwezig
Afstandelijk, apathisch, gelaten, koel, ongeïnteresseerd, onverschillig, teruggetrokken, veld

Verlan-gend
Enzaam, hunkerend, jaloers, nostalgisch, ongeduldig, ongelukkig, smachtend

Bang
Angstig, bevreesd, gespannen, ongerust, ontsteld, verschrikt, verontrust, wantrouwend, zenuwachtig

Verward
Ambivalent, aarzelend, ontstuht, onzeker, opgelaten, perplex, verbijsterd, verloren

www.communicerenvanuitjehart.nl / 06-10867091

Overzichtskaart gevoelens bij vervulde behoeften

Communiceren vanuit je hart

Vertrost
Gestimuleerd, heerlijk, hoopvol, opgelucht, uitgerust, vernieuwd

Opgeberd
Geestdrftig, gelukzalig, hartstochtelijk, opgetogen, opgewekt, opgewonden, optimistisch, strlaend, tevreden, uitbundig, uitgelaten, ver-rukt

Geïnspi-reerd
bezield, onder de indruk, verbaasd, ver wonderd

Zelfver-zekerd
Gesterkt, open, trots, vastberaden, veilig, zelfbewust

Toege-negen
Behaagijk, hartelijk liefdevol, vriendelijk, zacht-moedig, warm

Gestimuleerd
Avontuurlijk, energiek, enthousiast, gepassioneerd, geprikkeld, levendig, ontstuimig, sprankelend, verbaasd, verblufft, verlangend, verrast verstrekt, verwonderd, vurig.

Dank-baar
Dankbaar, erkentelijk, geraakt gerord

Hoopvol
Bemoedigd, optimistisch, verwachtingsvol

Vredig
Gelijkmoedig, gelukkig, geraakt, gerust, gevoelig, helder, kalm, ontspannen, opgelucht, rustig, stilte, tevreden, veilig, voldaan, zacht

Vrolijk
Blij, bruisend, gelukkig, opgetogen, uitbundig, verrukt, vreugdevol

Bertokken
Aandachtig, geboeid, geïnteresseerd, geïntrigeerd, gestimuleerd, nieuwsgierig, ontroerd, vertrouwd vriendelijk

www.communicerenvanuitjehart.nl / 06-10867091

Het proces van Geweldloze Communicatie

	Luisteren als een giraf	Luiten als een giraf
	Ik doe mijn best te raden naar je waarnemingen, gevoelens, behoeften en verzoeken.	Ik vertel zo eerlijk mogelijk mijn waarnemingen, gevoelens, behoeften en verzoeken.
Waarnemen	Ik raad wat je ziet en hoort: "Als je ziet/hoor: ..."	Ik zeg wat ik zie en hoor: "Als ik ... zie (hoor, enz.)"
Behoeften	Ik raad je behoefte: "Omdat jij behoefte hebt aan... ?"	Ik zeg waaraan ik behoefte heb: "Omdat ik behoefte heb aan ..."
Gevoelens	Ik raad je gevoelens: "Voel jij je...?"	Ik zeg hoe ik mij voel: "Voel ik (me) ..."
Verzoek	Ik raad wat eventueel helpt om je behoeften te vervullen: "Zou je willen...?",	Ik vraag om een actie waarvan ik denk dat die mijn behoefte(n) vervult: "Ben je bereid ... ?" "Wil je ... doen"?