

Universele Menselijke Behoeftes

Vrede

Vreugde Vieren
Rouwen Harmonie
Heelheid Warmte
Echtheid Veiligheid

Lichamelijk Welzijn

Aanraking Chocola
Beweging Ruimte
Vitaliteit Water
Seksuele expressie

Verbinding

Delen Betrokkenheid
Waardering Liefde
Erkenning (zelf) empathie

Betekenis

Doel Vertrouwen
Uitdaging Leren
Groei Er toe doen

Autonomie

Keuze Tijd
Vrijheid Eigenwaarde

Spel

Humor Spontaniteit
Plezier Lichtheid

Veiligheid

Vertrouwen Zekerheid
Bescherming Rechtvaardigheid

Identiteit

Zelfkennis Zelfstandigheid
Seksualiteit Betekenis

Liefde

Intimiteit Respect
Koestering Compassie

Creativiteit

Inspiratie Flow
Uiting Expressie

De 4 stappen van Geweldloze Communicatie

Verzoek

Wat kan jij of de ander doen om tegemoet te komen aan je behoefte. Gebruik positief geformuleerde actie taal. Geen eisen of verplichtingen.

Behoefte

Welke behoefte maakt dat je je voelt zoals je voelt? Geen strategieën.

Gevoel

Benoem je gevoel op dit moment bij deze situatie zo zuiver mogelijk. Pas op voor pseudo gevoelens.

Waarneming

Geef een heldere waarneming. Benoem zo concreet mogelijk wat de ander deed of zij. Geen meningen of oordelen.

Zelf connectie:

Doorloop de 4 stappen voor je zelf in stilte of met een buddy.

Eerlijk uiten:

Ik voel omdat ik behoefte heb aan

Empathisch luisteren:

Voel jij omdat je behoefte hebt aan ?

Gevoelens bij vervulde behoeftes

Vredig		Dankbaar	
Ontspannen	Vertrouwen	Waardering	Geraakt
Rust	Opgelucht	Bewogen	Optimistisch
Vredig	Gecentreerd		
Stil	Tevreden	Zelfverzekerd	
Helder	Vervuld	Krachtig	Open
Voldaan	Kalm	Trots	Veilig
Mededogen		Nieuwsgierig	
Teder	Liefdevol	Geboeid	Gefascineerd
Warm	Hartelijk	Betrokken	Verbaasd
Vriendelijk	Zacht	Geïnspireerd	Verrast
Vreugde		Levendig	
Gelukkig	Vurig	Geamuseerd	Gelukkig
Energiek	Stralend	Opgewekt	Verkwikt
Enthousiast	Blij	Bruisend	Tevreden
Hoopvol		Betrokken	
Enthousiast	Zeker	Geboeid	Aandachtig
Opgetogen	Positief	Nieuwsgierig	Geamuseerd
Vertrouwend	Optimistisch	Verbonden	Dichtbij

Gevoelens bij onvervulde behoeftes

Verward		Bang	
Verloren	Twijfelend	Angstig	Achterdochtig
Perplex	Verbijsterd	Paniek	Verlamd
Onrust	Radeloos	Klein	Onzeker
Oncomfortabel		Moe/afwezig	
Ongemak	Verstoord	Leeg	Onverschillig
Rusteloos	Geschokt	Apathisch	Futloos
Onrustig	Alert	Beroerd	Slaperig
Afkeer		Boos	
Weerstand	Haat	Geërgerd	Narrig
Afschuw	Jaloezie	Agressief	Kwaad
Walging	Verbitterd	Furieus	Woedend
Afgunst	Schuldig	Ontevreden	Wrokkig
Bezorgd		Pijn	
Gespannen	Nerveus	Eenzaam	Berouwvol
Angstig	Onrustig	Smart	Bedroefd
Nerveus	Verontrust	Verscheurd	Verdrietig

