

VERBINDENDE / GEWELDLOZE COMMUNICATIE

Helder uiten hoe het met **mij** is zonder te 'zwartepieten' of kritiek te leveren

Empathisch luisteren hoe het met **jou** is zonder kritiek te horen of schuld

1 Waarneming

Als ik zie/hoor/me bedenk dat ...

Als je ziet/hoort/bedenkt dat ...

2 Gevoel

Voel ik me ...

Voel je je ...

3 Behoeft

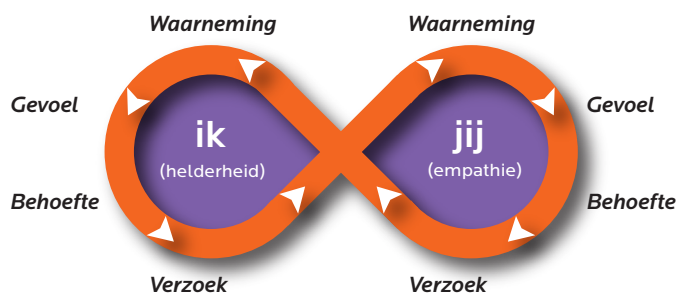
Omdat ik behoefte heb aan ...

Omdat je behoefte hebt aan ...?

4 Verzoek

Hoe is het voor jou om ...?

En zou je willen dat ...?



OVERZICHT BEHOEFEN



Geweldloze Communicatie™ is ontwikkeld door Marshall Rosenberg (www.cnvc.org)

www.ai-opener.nl • 010-465.00.68 • info@ai-opener.nl

www.ai-opener.nl • 010-465.00.68 • info@ai-opener.nl

OVERZICHT GEVOELENS (1)

De lijst bestaat uit twee delen: gevoelens die je kunt hebben wanneer je behoeften wel of niet vervuld zijn.

Gevoelens wanneer je behoeftes **wel** vervuld zijn:

Liefdevol Hartelijk, teder, vol mededogen, vriendelijk, zachtmoedig, warm	Zelfverzekerd Gesterkt, open, trots, vastberaden, zelfbewust	Dankbaar Dankbaar, erkentelijk, geraakt, geroerd, ontroerd	Hoopvol Bemoedigd, optimistisch, verwachtingsvol	Verfrist Gestimuleerd, hersteld, uitgerust, verjongd, vernieuwd
Betrokken Aandachtig, alert, geboeid, gefascineerd, geïnteresseerd, geïntrigeerd, gestimuleerd, nieuwsgierig	Vredig Gecentreerd, gelijkmoedig, gelukkig, helder, kalm, ontspannen, opgelucht, op mijn gemak, rustig, sereen, stil, tevreden, voldaan	Geestdriftig Extatisch, gelukzalig, hartstochtelijk, opgewekt, opgewonden, stralend, uitbundig, uitgelaten, verrukt	Vrolijk Blij, frivol, geamuseerd, gelukkig, opgetogen	Gestimuleerd Energiek, enthousiast, geanimeerd, gepassioneerd, geprikkeld, levendig, verbaasd, verlangend, verfrist, verwonderd
				Geïnspireerd Onder de indruk, verbaasd, verwonderd

OVERZICHT GEVOELENS (2)

Gevoelens wanneer je behoeften **niet** vervuld zijn:

Bang Angstig, in paniek, ongerust, ontsteld, op mijn hoede, verschrikt, versteend, verontrust, wantrouwend	Afkeer Haatdragend, minachtend, vol afschuw, vijandig, walging	Opgelaten Onbehaaglijk, ongemakkelijk, beschaamd, schuldig, verward	Vermoeid Futloos, leeg, lusteloos, slaperig, uitgeput, verslagen	Pijn Alleen, berouwvol, gebroken, gekweld, gekwetst, miserabel, ontredderd
Onrustig Alert, geagiteerd, gealarmeerd, geschrokken, nerveus, ongemakkelijk, ontgaan, onthutst, ontmoedigd, ontsteld, verbaasd, verbouwereerd, verschrikt	Verward Ambivalent, aarzelend, onthutst, onzeker, perplex, twijfel verbijsterd, verloren, verscheurd	Geërgerd Boos, gefrustreerd, geïrriteerd, ongeduldig, ontevreden, onstemd	Machteloos Hopeloos, hulpeloos, moedeloos	Treurig Bedroefd, melancholiek, ontmoedigd, ongelukkig, teurgeslagen, verdrietig, wanhopig, triest
Afwezig Afstandelijk, apathisch, gelaten, koel, ongeïnteresseerd, onverschillig, verveeld, vervreemd	Kwaad Furieus, razend, verontwaardigd, woedend, wraakzuchtig	Gespannen Chagrijnig, geïrriteerd, overweldigd, rusteloos, zenuwachtig	Kwetsbaar Gevoelig, hulpeloos, onzeker, wiebelig	Verlangend Afgunstig, hunkerend, jaloers, nostalgisch, smachtend