

VERBINDENDE / GEWELDLOZE COMMUNICATIE

Uiten hoe het met **mij** is zonder intentie van kritisch verwijt of beschuldiging

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

1 Waarneming

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

Als je ziet/hoort/bedenkt dat ...

2 Gevoel

Voel ik me ...

Voel je je ...

3 Behoeftes

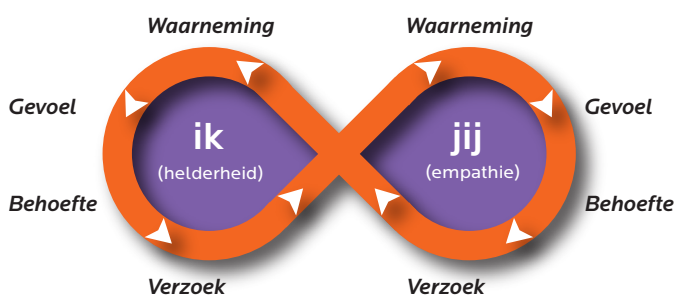
Omdat ik behoefte heb aan ...

Omdat je behoefte hebt aan ...?

4 Verzoek

Hoe is het voor jou om ...?
of:
Ben je bereid om...?

En zou je willen dat ...?



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

OVERZICHT BEHOEFTE



www.ai-opener.nl • 010-465 00 68 • info@ai-opener.nl

GEVOELENS WANNEER JE BEHOEFTE WEL VERVULD ZIJN

Liefdevol

Teder, vol mededogen, zachtmoedig, warm

Betrokken

Aandachtig, alert, geboeid, gefascineerd, geïnteresseerd, geïntrigeerd, nieuwsgierig

Zelfverzekerd

Gesterkt, open, trots, vastberaden

Vredig

Gecentreerd, gelijkmoedig, gelukkig, helder, kalm, ontspannen, opgelucht, op mijn gemak, rustig, sereen, stil, tevreden, voldaan

Dankbaar

Erkentelijk, geraakt, ontroerd

Geestdriftig

Euforisch, extatisch, gelukzalig, opgewekt, opgewonden, uitbundig, uitgelaten, verrukt

Hoopvol

Bemoedigd, optimistisch, verwachtingsvol

Vrolijk

Blij, frivol, geamuseerd, gelukkig, opgetogen

Verfrist

Hersteld, uitgerust

Geïnspireerd

Energiek, enthousiast, geanimeerd, gepassioneerd, geprikkeld, levendig, onder de indruk, verbaasd, verlangend, verrast, versterkt, verwonderd

GEVOELENS WANNEER JE BEHOEFTE NIET VERVULD ZIJN

Bang

Angstig, in paniek, ongerust, ontsteld, op mijn hoede, verschrikt, verontrust, wantrouwend

Onrustig

Alert, geagiteerd, gealarmeerd, geschrokken, nerveus, ontdaan, onthutst, verbaasd, verbouwereerd, verrast

Afwezig

Afstandelijk, apathisch, gelaten, koel, ongeïnteresseerd, onverschillig, verveeld

Afkeer

Haatdragend, minachtend, vol afschuw, walging

Verward

Ambivalent, aarzelend, perplex, twijfel, verbijsterd, verscheurd

Kwaad

Furieus, razend, verontwaardigd, woedend, wraakzuchtig

Opgelaten

Onbehaaglijk, ongemakkelijk, beschaamd, schuldig, verward

Geërgerd

Boos, gefrustreerd, geïrriteerd, ongeduldig, ontevreden, onstemd

Gespannen

Chagrijnig, overweldigd, rusteloos, zenuwachtig

Vermoeid

Futloos, leeg, lusteloos, slaperig, uitgeblust, uitgeput

Machteloos

Hopeloos, hulpeloos, moedeloos

Kwetsbaar

Gevoelig, onzeker, wiebelig

Pijn

Alleen, gekweld, gekwetst, miserabel, ontredder

Treurig

Bedroefd, melancholiek, ontmoedigd, ongelukkig, terneergeslagen, teleurgesteld, verdrietig, wanhopig, triest

Verlangend

Afgunstig, hunkerend, jaloers, nostalgisch, smachtend