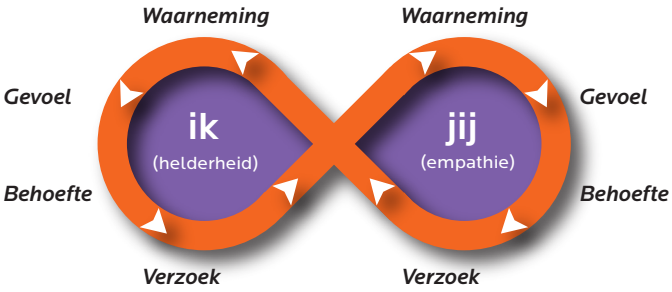
VERBINDENDE / GEWELDLOZE COMMUNICATIE

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 Behoefte	
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 BEHOEFTEN

BETEKENIS
begrip, bewustzijn, bijdrage, creativiteit, doeltreffendheid, erkenning, expressie, gewaarzijn, groei, helderheid, hoop, inspiratie, leren, ontdekking, participatie, vaardigheid, vieren van het leven, rouwen, uitdaging, van belang zijn, werkzaamheid, wilskracht, zin

LICHAMELIJK WELBEVINDEN
aanraking, beschutting, beweging, lucht, rust, seksualiteit, veiligheid, vocht, voedsel

SPELEN
humor, plezier

VREDE
gemak, harmonie, heelheid inspiratie, orde, schoonheid structuur

AUTONOMIE
keuze, onafhankelijkheid, ruimte, spontaniteit, vrijheid

VERBINDING
acceptatie, affectie, begrijpen en begrepen worden, betrokkenheid, communicatie, compassie, empathie, erbij horen, gemeenschapsgevoel, intimiteit, kennen en gekend zijn, liefde, nabijheid, ondersteuning, respect, samenwerking, vertrouwen, veiligheid, voorkomendheid, waardering, warmte, wederkerigheid, zien en gezien worden

AANWEZIGHEID
authenticiteit, integriteit, expressie

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

ai-opener
verbindende communicatie
voor mensen, teams en organisaties

GEVOELENS WANNEER JE BEHOEFTES **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, frivool, geamuseerd, gelukkig, opgetogen

Verfrist
Hersteld, uitgerust

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

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

ai-opener
verbindende communicatie
voor mensen, teams en organisaties

GEVOELENS WANNEER JE BEHOEFTES **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, verrrast

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, ontstemd

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, ontredderd

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

Verlangend
Afgunstig, hunkerend, jaloers, nostalgisch, smachtend

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