

## 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

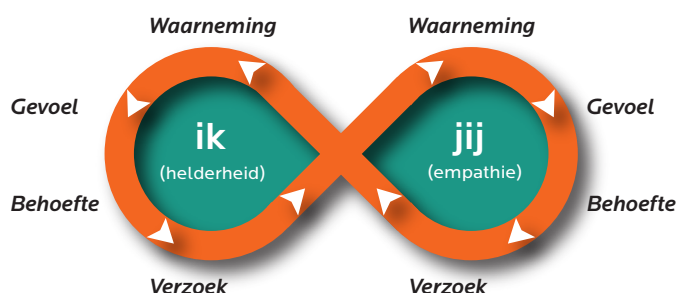
Voel ik me ... Voel je je ...

### 3 Behoeftes

Omdat ik behoefte heb aan... Omdat je behoefte hebt aan...?

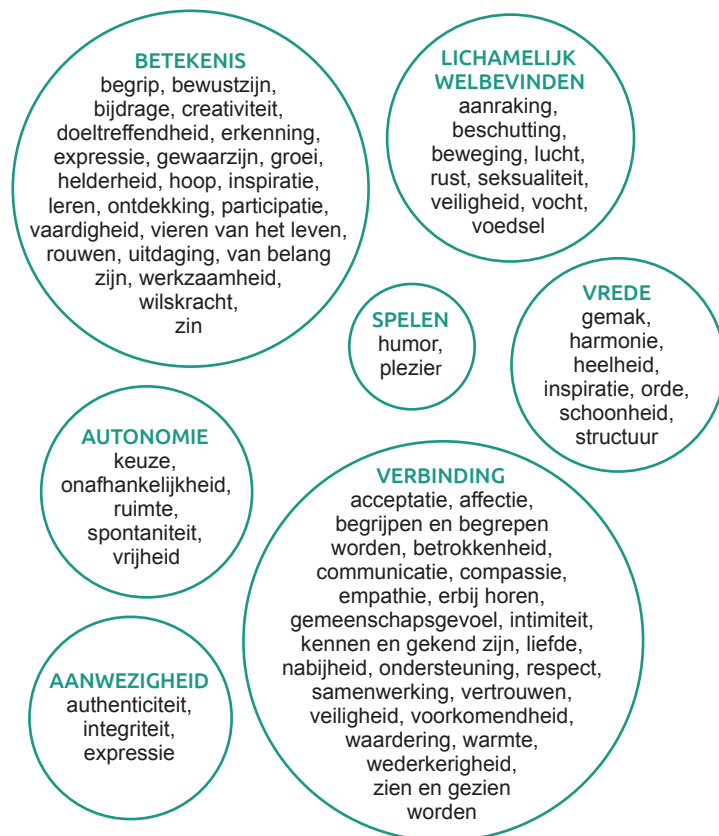
### 4 Verzoek

Hoe is het voor jou om...? En zou je willen dat...?  
of:  
Ben je bereid om...?



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