

VERBINDENDE / GEWELDLOZE COMMUNICATIE

Uiten hoe het met **mij** is zonder verwijt of beschuldiging

Empathisch luisteren hoe het met **jou** is

1 Waarneming

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

Als je ziet/hoort/bedenkt dat...

2 Gevoel

Voel ik me ...

Voel je je ...

3 Behoeftes

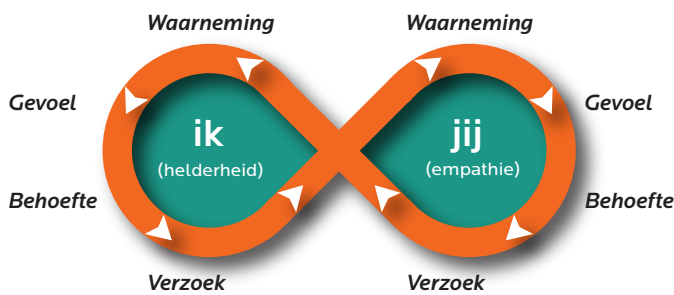
Omdat ik behoefte heb aan...

Omdat je behoefte hebt aan...?

4 Verzoek

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

En zou je willen dat...?



OVERZICHT BEHOEFTE

BETEKENIS

Begrip, bewustzijn, bijdrage, creativiteit, doeltreffendheid, erkenning, expressie, gewaarszijn, 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

VREDE

Gemak, harmonie, heelheid, inspiratie, orde, schoonheid, structuur

SPELEN

Humor, plezier

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

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, frivoor, 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, ontgaan, 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

Bezorgd, chagrijnig, rusteloos, zenuwachtig

Vermoeid

Futloos, leeg, lusteloos, slaperig, uitgeput

Machteloos

Hopeloos, hulpeloos, moedeloos

Kwetsbaar

Gevoelig, onzeker, wiebelig

Pijn

Alleen, gekwetst, ontredder

Treurig

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

Verlangend

Afgunstig, jaloers, nostalgisch