

# Gevoelens en behoeften

**Je oordeelt vanuit een  
onvervulde behoefte en  
onvervulde behoeften  
geven emoties.**

## Behoeften

**Welzijn:** beweging, duurzaamheid, gezondheid, rust, voeding.

**Betekenis:** bijdragen, doel/resultaat, kracht, zingeving.

**Verbinding:** aanraking, communicatie, empathie, wederkerigheid.

**Vrede:** aanwezigheid, bewustzijn, overzicht, flow, stilte.

**Veiligheid:** bescherming, orde/structuur, samenhang, vertrouwen.

**Vrijheid:** integriteit, keuze, onafhankelijkheid, overvloed, spontaniteit.

**Liefde:** affectie, erkenning, intimiteit, mededogen.

**Vieren:** dankbaarheid, plezier, schoonheid, waardering.

**Eerlijkheid:** congruentie, openheid, transparantie, zelfbewustzijn.

**Creativiteit:** expressie, inspiratie, passie, spel.

**Zorg:** afstemming, hulp/steun, respect, vertrouwen.

**Rouwen:** dankbaarheid, delen, kwetsbaarheid, vernieuwing.

**Verantwoordelijkheid:** betrokkenheid, coherentie, kracht, participatie.

**Leren:** integratie, ontwikkeling, uitdaging, vaardigheid, verkennen.

**Begrip:** aanvaarding, delen, gevoeligheid, helderheid, nieuwsgierigheid.

**Gemeenschap:** erbij horen, gezelschap, inclusie, samenwerking.

## Gevoelens wanneer behoeften vervuld zijn:

**Vredig:** comfortabel, kalm, ontspannen, op mijn gemak, rustig, sterk, tevreden, veilig.

**Gelukkig:** blij, dankbaar, dolgelukkig, gestimuleerd, hoopvol, ontroerd, opgelucht, opgewekt, trots, verrukt, zelfverzekerd.

**Benieuwd:** alert, energiek, levendig, enthousiast, geïnspireerd, geïnteresseerd, gretig, opgewonden, speels, verwonderd, vrolijk.

**Liefdevol:** gemoedelijk, geraakt, gevoed, gevoelig, kwetsbaar, mededogen, open, teder, warm.

## Gevoelens wanneer behoeften niet vervuld zijn:

**Bang:** bang, bedrukt, eenzaam, gealarmeerd, geschrokken, jaloers, moedeloos, op mijn hoede, paniekerig, zenuwachtig.

**Verdrietig:** bedroefd, bezorgd, gedepriimeerd, hulpeloos, pijn, ontmoedigd, teleurgesteld, verbijsterd, wanhopig, zwaarmoedig.

**Gefrustreerd:** beschaamd, hulpeloos, ongemakkelijk, onrustig, schuldig, uitgedaagd, uitgeput, verdoofd, verveeld, walging.

**Verward:** aarzelend, afkerig, bevreesd, bezwaard, ongerust, onverschillig, onzeker, verbijsterd, verrast, verscheurd.

**Kwaad:** geïrriteerd, onwrikbaar, overstuur, pessimistisch, razend, verbijsterd, vijandig, woedend.

# Uiten van gevoelens en de onderliggende behoefte in 5 stappen:

**1.**

**Waarneming**  
van de situatie  
benoemen

**Alleen feiten,  
geen oordeel.**

*Wat er gebeurd is ...*

**2.**

**Gevoel**  
benoemen

**Wat voel je?**

*Ik voel me ...,  
omdat ik ...*

**3.**

**Behoeft**  
uitspreken

**Welke behoefte ligt er  
onder je gevoel?**

*Mijn behoefte is...*

**4.**

**Verzoek**  
aan de ander  
doen

**Welk verzoek wil  
je doen?**

*Wat ik wil is ...*

**5.**

**Begrip**  
tonen

**Verplaats je in de  
behoefte van een ander.**

*Ik begrijp dat jij ...*