

Bijlage III. Lijst van gevoelens en behoeften

Hoe voel ik me als aan mijn behoeften wordt voldaan?

Avontuurlijk	Vrij	Vreedzaam
Levendig	Vriendelijk	Trots
Verbaasd	Vervuld	Rustig
Kalm	Blij	Ontspannen
Vrolijk	Dankbaar	Tevreden
Comfortabel	Handig	Veilig
Nieuwsgierig	Hoopvol	Gevoelig
Verrukt	Geïnspireerd	Gestimuleerd
Aangemoedigd	Geïnteresseerd	Verrast
Energiek	Vreugdevol	Vertrouwvol
Enthousiast	Optimistisch	Fijn
Opgewonden	Overweldigd	Warm

Afkomstig van WELCOMM

Oorspronkelijk overgenomen uit Geweldloze communicatie, een taal voor het leven door Marshall B. Rosenberg.

Hoe voel ik me als aan mijn behoeften wordt voldaan?

Bang	Ontredder	Zenuwachtig
Boze	Uitgeput	Pessimistisch
Geïrriteerd	Bang	Triest
Angstig	Schuldig	Geschokt
Beschaamd	Hulpeloos	Sceptisch
Verveeld	Aarzelend	Slaperig
Verward	Vijandig	Verdacht
Depressief	Ongeduldig	Doodsbang
Niet verbonden	Jaloers	Moe
Teleurgesteld	Lui	Ongemakkelijk
Ontmoedigd	Eenzaam	Van streek
Walgelijk	Gemeen	Bezorgd

Afkomstig van WELCOMM

Oorspronkelijk overgenomen uit Geweldloze communicatie, een taal voor het leven door Marshall B. Rosenberg.

Hoe voel ik me als aan mijn behoeften wordt voldaan?

Autonomie:

Dromen/doelstellingen/waarden kiezen. Plan voor het verwezenlijken van dromen, doelstellingen en waarden

Vieren:

Het vieren van de schepping van leven, het bereiken van doelen/dromen die zijn vervuld, vieren van verliezen (rouw)

Integriteit:

Authenticiteit, creativiteit, betekenis, eigenwaarde

Onafhankelijkheid:

Acceptatie, waardering, nabijheid, gemeenschap, reflectie, bijdragen aan levensverbetering, emotionele veiligheid, eerlijkheid, liefde, geruststelling, respect, steun, vertrouwen, begrip...

Lichamelijke verzorging:

Lucht, voedsel, beweging, bescherming tegen levensgevaaren, rust, seksuele expressie, onderdak, water...

Spel:

Plezier, lachen

Geestelijke verbondenheid:

Schoonheid, harmonie, inspiratie, vrede

Afkomstig van WELCOMM

Oorspronkelijk overgenomen uit Geweldloze communicatie, een taal voor het leven door Marshall B. Rosenberg.