

De 4 stappen van Geweldloze Communicatie



Ben Chi
gezondheidsbegeleider

Hierin vindt u de lijsten van behoeftes, gevoelens en quasi-gevoelens die je dagelijks inzicht kunnen bieden van wat je voelt en nodig hebt.

Opgemaakt voor de online Delight Detox programma van 21 dagen door Carla van Dijck.

Behoeften

Onderstaande lijst van behoeften is niet uitputtend noch definitief.

Het is bedoeld als een beginpunt om een ieder die dat wenst te ondersteunen bij het proces van de verdieping van zelfontdekking. Daarnaast kan het behulpzaam zijn om begrip en verbinding tussen mensen te vergemakkelijken.

Verbinding

Acceptatie
Affectie
Waardering
Erbij horen
Samenwerking
Communicatie
Nabijheid
Partnerschap
Gemeenschappelijk
Mededogen
Beschouwing
Samenhang
Inlevingsvermogen
Intimiteit
Liefde
Wederkerigheid
Zorg
Respect/zelfrespect
Veiligheid
Stabiliteit
Ondersteuning
Warmte
Vertrouwen
Geruststelling
Erkenning
Helderheid
Tederheid
Delen
Zien
Gezien worden
Begrijpen
Begrepen worden
Bijdragen aan het
verrijken van leven (eigen
kracht inzetten)

Eerlijkheid

Authenticiteit
Integriteit
Aanwezigheid

Spel

Vreugde
Humor

Vrede

Schoonheid
Heelheid
Gelijkheid
Harmonie
Inspiratie
Orde
Vervulling
Verbondenheid

Fysiek welzijn

Lucht
Licht
Voedsel
Water
Aanraking
Rust / slaap
Beweging
Seksuele expressie
Veiligheid
Beschutting

Betekenis

Bewustzijn
Viering van het leven
Uitdaging
Helderheid
Bekwaamheid
Bijdrage
Creativiteit
Ontdekking
Effectiviteit
Werkzaamheid
Groei
Hoop
Leren
Rouwen
Deelname
Doel
Zelf-expressie
Stimulatie
Er toe doen
Begrip

Autonomie

Keuze (dromen,
doelen, waarden)
Vrijheid
Onafhankelijkheid
Ruimte
Spontaniteit

...

Gevoelens / emoties

Gevoelens / emoties die aanwezig kunnen zijn als behoeften **ingevuld** worden of zijn.

Deze lijst is bedoeld om je woordenkennis over gevoelens te verhelderen en te vergroten.

Deze opsomming heeft niet de pretentie definitief of uitputtend te zijn.

Ademloos	Hoopvol	Trots
Alert	Intens	Uitgelaten
Avontuurlijk	Jolig	Veilig
Behaaglijk	Kalm	Verbaasd
Betrokken	Klaarwakker	Verbluft
Bevredigd	Levendig	Verfrist
Beziel	Liefdevol	Vurig
Bezorgd	Lyrisch	Verlangend
Blij	Nieuwsgierig	Verrukt
Bruisend	Onbekommerd	Versterkt
Dankbaar	Onbezorgd	Vertrouwd
Dolblij	Onstuimig	Vervuld
Energiek	Ontroerd	Verwachtingsvol
Enthousiast	Ontspannen	Verwonderd
Erkentelijk	Opgelucht	Voldaan
Extatisch	Opgetogen	Vredig
Geamuseerd	Opgewekt	Vreugdevol
Geïnspireerd	Optimistisch	Vriendelijk
Geïntrigeerd	Overweldigd	Vrij
Gelukkig	Prettig	Warm
Gelukzalig	Rustig	Zacht
Geprikkeld	Sereen	Zachtmoedig
Geraakt	Sprankelend	Zalig
Gestimuleerd	Stil	Zelfverzekerd
Gevoelig	Stralend	Zelfvoldaan
Geweldig	Teder	Zorgeloos
Glorieus	Tevreden	Zwierig
Heerlijk	Toegenegen	...

Gevoelens / emoties

Gevoelens / emoties die aanwezig kunnen zijn wanneer behoeften **niet ingevuld** worden of zijn.

Deze lijst is bedoeld om woordenkennis over gevoelens te verhelderen en te vergroten.

Deze opsomming heeft niet de pretentie uitputtend of definitief te zijn.

Aarzelend	Koel	Razend
Afgemat	Koud	Rusteloos
Angstig	Kwaad	Slaperig
Bang	Melancholiek	Smartelijk
Bedroefd	Miserabel	Somber
Bedrukt	Mistroostig	Treurig
Bekommerd	Moe	Triest
Beverig	Moedeloos	Uitgeput
Bevreesd	Narrig	Van streek
Bezorgd	Nerveus	Verbaasd
Boos	Netelig	Verbijsterd
Chagrijnig	Onbehaaglijk	Verlangend
Doodsbang	Ongeduldig	Vermoeid
Eenzaam	Ongelukkig	Verontrust
Ellendig	Ongemakkelijk	Verschrikkelijk
Futloos	Ongerust	Verlagen
Geagiteerd	Onrustig	Vervelend
Gefrustreerd	Onthutst	Vervreemd
Geïrriteerd	Ontsteld	Verward
Gekweld	Ontzet	Wanhopig
Gekwetst	Onzeker	Warm
Geprikkeld	Opgelaten	Weemoedig
Geschokt	Overweldigd	Zenuwachtig
Gespannen	Paniekerig	...
Knorrig	Perplex	

Quasi gevoelens / emoties

Deze woorden zeggen meer over de interpretaties, analyses en oordelen die wij hebben over gevoelens / emoties dan over het gevoel zelf.

Bij deze woorden passen: ik heb het idee dat....., ik vind, ik denk

Onderstaande opsomming heeft niet de pretentie uitputtend of definitief te zijn.

Aangemoedigd	Jaloers
Aangetast	Misbruikt
Aangevallen	Mishandeld
Afgescheiden	Neerbuigend behandeld
Afgewezen	Niet gehoord
Bedreigd	Niet gesteund
Bedrogen	Niet gewaardeerd
Behulpzaam	Niet gewenst
Beschaamd	Niet serieus genomen
Bitter	Onder druk gezet
Geanimeerd	Onderbroken
Geboeid	Onderdrukt
Gebruikt	Ontgoocheld
Gecharmeerd	Op mijn nummer gezet
Gedepimeerd	Opgesloten
Gehinderd	Overheerst
Geïnteresseerd	Overwerkt
Geïntimideerd	Sceptisch
Gemanipuleerd	Schuldig
Gemeen	Teleurgesteld
Getergd	Teneergeslagen
Getiranniseerd	Verdoofd
Gewantrouwd	Verkeerd begrepen
Haatdragend	Verontwaardigd
Hulpeloos	Verraden
In 't nauw gedreven	Verveeld
In de steek gelaten	Verwaarloosd
Ingelijfd	Wantrouwig

Valkuilen

1 Waarneming

Interpretatie
Oordeel
Vergelijking
Etikettering
Analyse / diagnose
Classificatie

→ Doel: creëren van een gemeenschappelijk speelveld

2 Gevoel

Omschrijving van
(vermeende)
gebeurtenis / Quasi
gevoel

→ Doel: Signaallampje en verwerking

3 Behoefte

Strategie

→ Doel: Verbinding en herstel

4 Verzoek

Eis

→ Doel: Making life wonderful :)

Het geheel ingebed in
mededogen/empathie

De Zelf Mededogen Dans

