

Overzicht Geweldloze communicatie:



Gevoel bij Niet vervulde behoeften:

Bang: Angstig, in paniek, ongerust, ontsteld, op mijn hoede, verschrikt, versteend, verontrust, wantrouwend

Afkeer: Haatdragend, minachtend, vol afschuw, vijandig, walging

Opgelaten: Onbehaaglijk, ongemakkelijk, beschaamd, schuldig, verward

Vermoeid: Futloos, leeg, lusteloos, slaperig, uitgeblust, uitgeput, verslagen

Pijn: Alleen, berouwvol, gebroken, gekweld, gekwetst, miserabel, ontredderd

Onrustig: Alert, geagiteerd, gealarmeerd, geschrokken, nerveus, ongemakkelijk, ontdaan, onthutst, ontmoedigd, ontsteld, verbaasd, verbouwereerd, verschrikt

Verward: Ambivalent, aarzelend, onthutst, onzeker, perplex, twijfel verbijsterd, verloren, verscheurd

Geërgerd: Boos, gefrustreerd, geïrriteerd, ongeduldig, ontevreden, ontstemd

Machteloos: Hopeloos, hulpeloos, moedeloos

Treurig: Bedroefd, melancholiek, ontmoedigd, ongelukkig, terneergeslagen, teleurgesteld, verdrietig, wanhopig, triest

Afwezig: Afstandelijk, apathisch, gelaten, koel, ongeïnteresseerd, onverschillig, verveeld, vervreemd

Kwaad: Furieus, razend, verontwaardigd, woedend, wraakzuchtig

Gespannen: Chagrijnig, geïrriteerd, overweldigd, rusteloos, zenuwachtig

Kwetsbaar: Gevoelig hulpeloos, onzeker, wiebelig

Verlangend: Afgunstig, hunkerend, jaloers, nostalgisch, smachtend

Overzicht Geweldloze communicatie:



Gevoel bij vervulde behoeften:

Liefdevol: Hartelijk, teder, vol mededogen, vriendelijk, zachtmoedig, warm

Zelfverzekerd: Gesterkt, open, trots, vastberaden, zelfbewust

Dankbaar: Dankbaar, erkentelijk, geraakt, geroerd, ontroerd

Hoopvol: Bemoedigd, optimistisch, verwachtings- vol

Verfrist: Gestimuleerd, hersteld, uitgerust, verjongd, vernieuwd

Gestimuleerd: Energiek, enthousiast, geanimeerd, gepassioneerd, geprikkeld, levendig, verbaasd, verlangend, verrast, versterkt, verwonderd

Vrolijk: Blij, frivol, geamuseerd, gelukkig, opgetogen

Geestdriftig: Extatisch, gelukzalig, hartstochtelijk, opgewekt, opgewonden, stralend, uitbundig, uitgelaten, verrukt

Vredig: Gecentreerd, gelijkmoedig, gelukkig, helder, kalm, ontspannen, opgelucht, op mijn gemak, rustig, sereen, stil, tevreden, voldaan

Betrokken: Aandachtig, alert, geboeid, gefascineerd, geïnteresseerd, geïntrigeerd, gestimuleerd, nieuwsgierig .

Overzicht Geweldloze communicatie:



Behoeftte aan:

Eerlijkheid: aanwezigheid, authenticiteit, integriteit, zelfexpressie

Verbinding: acceptatie, affectie, begrijpen en begrepen worden, communicatie, compassie, empathie, erbij betrekken, erbij horen, gemeenschapsgevoel, intimiteit, kennen en gekend zijn, liefde, nabijheid, ondersteuning, respect/zelfrespect, samenwerking, vertrouwen, veiligheid, voeding, voorkomendheid, waardering, warmte, wederkerigheid, zien en gezien worden

Autonomie: keuze, onafhankelijkheid, ruimte, spontaniteit, vrijheid

Betekenis: begrip, bewustzijn, bijdrage, creativiteit, doeltreffendheid, erkenning, gewaar zijn, groei, helderheid, hoop, leren, ontdekking, participatie, vaardigheid, vieren van het leven, rouwen, stimulatie, uitdaging, van belang zijn, werkzaamheid, wilskracht, zelfexpressie, zin

Lichamelijk welbevinden: aanraking, beschutting, beweging, lucht, rust, seksualiteit, veiligheid, vocht, voedsel

Vrede: gemak, harmonie, heelheid inspiratie, orde, schoonheid verbi

Spelen: humor, plezier

Overzicht Geweldloze communicatie:

