

Gevoelens en Behoeften

Er zijn andere indelingen mogelijk en de lijst kan nooit volledig zijn. Speel ermee en vul het aan!
De emoticons geven de koppeling aan tussen gevoelens en behoeften zoals dat vaak voorkomt. Het is geen wet, maar een zoekrichting.

GEVOELENS



BEZIELD

dankbaar, verwonderd, nieuwsgierig, verwachtingsvol, gelukkig, enthousiast, compassie, geïnspireerd, trots, energiek, vastberaden, vurig, mededogend, betrokken, verbaasd



BLIJ

tevreden, vredig, voldaan, open, warm, kalm, opgelucht, verrast, vertrouwd, vrolijk, geamuseerd, opgetogen, rustig, ontroerd, teder, veilig, levendig, onbezorgd, opgewekt, optimistisch



BEDROEFD

teleurstelling, treurig, verdrietig, kwetsbaar, hulpeloos, moedeloos, alleen, eenzaam, somber, verbitterd, ontredderd, wanhopig, verslagen



BOOS

kribbig, ongeduldig, geïrriteerd, gefrustreerd, machteloos, kwaad, afkerig, razend, furieus, vijandig, koud, onverschillig



BANG

gestrest, verward, benauwd, verbijsterd, in paniek, doodsbang, schaamte, schuldig



BEZORGD

geschrokken, gespannen, ongerust, ongemakkelijk, onzeker, nerveus, onrustig, jaloers



BASIS

honger, dorst, verzadigd, moe, uitgeput, fysieke pijn, vitaal, ontspannen, uitgerust, lusteloos

BEHOEFTE



VERVULLING

plezier, spelen, schoonheid, energie, helderheid, bewustzijn, inzicht, vieren, rouwen, leren, groeien, flow, hoop, moed, voldoening, inspiratie, bijdrage, betekenis, zingeving, perspectief, ertoe doen, liefde, wijsheid



Kan elke behoefte zijn, mits vervuld.



VERBINDING

(h)erkenning, vertrouwen, respect, begrip, contact, openheid, waardering, aandacht, delen, ondersteuning, zorg, intimiteit, betrokkenheid, wederkerigheid, zien, gezelligheid, horen, gemeenschappelijkheid, gelijkwaardigheid, samenwerking, synergie, inclusie, solidariteit, afstemming



VRIJHEID

autonomie, authenticiteit, integriteit, creativiteit, zelfexpressie, uitdaging, motivatie, verantwoordelijkheid, ruimte, afwisseling, avontuur, voortgang, verandering, resultaat, echtheid, effectiviteit, efficiëntie, competentie, concentratie, ontwikkeling, grip



VEILIGHEID

erbij horen, emotionele, eigenwaarde, acceptatie, geruststelling, geborgenheid, heelheid, stabiliteit, zekerheid, bescherming, bestaansrecht



VREDE

harmonie, rust, ontspanning, gemak, balans, orde, structuur, geduld, zelfzorg, zelfrespect, zelfvertrouwen, zorgvuldigheid, herstel, afronding, rechtvaardigheid



VOORWAARDE

eten, drinken, fysieke veiligheid, slaap, beschutting, licht, lucht, stilte, beweging, vitaliteit