



Welke gevoelens en behoeften leven er in jou en mij? Hoe verrijk ik jouw leven en andersom?

Twee vragen die mededogen stimuleren. Hoor niet wat mensen denken en vinden. Maak contact met wat er werkelijk leeft in hun en jouw hart, voorbij oordelen. Wees nieuwsgierig, luister empathisch, focus op behoeften, raak niet verslaafd aan strategieën. Spreek duidelijk, beknopt en in het hier en nu. Zeg: "Klopt het dat je daar nu verdrietig over bent?" en niet "...dat je daar toen verdrietig over was?" Je bent misschien aanleiding, maar geen oorzaak van iemands emotie. Zet jezelf dus niet in die positie. Zeg niet "Klopt het dat wat ik zeg je boos maakt?" Maar "Klopt het dat je boos bent en dat je wilt dat er ruimte is voor ieders mening?" Ga niet te snel naar verzoeken of oplossingen. Wees er zeker van dat alle gevoelens en behoeften zijn benoemd. Vraag bijv. of iemand nog meer ergens over wil vertellen. Hoe je weet dat er empathische verbinding is? Het voelt goed en je merkt het: mensen stoppen met praten, ze ontspannen zichtbaar, vaak met een zucht. Empathie werkt helend, sympathie niet.

4 elementen

	Waarneming	Gevoel	Behoefte	Verzoek
	Wanneer ik zie / hoor ...	dan voel ik ...	omdat ik behoefte heb aan (.....?)	
	Ik hoor je zeggen, ik zie ...	Voel jij je?	omdat je behoefte hebt aan? (.....?)	

NAAR HET WERK VAN MARSHALL ROSENBERG WWW.CNVC.ORG NONVIOLENT COMMUNICATION

Behoeften

Verbinding	Liefde	Welzijn	Bescherming	Zingeving
nabijheid	respect	orde	veiligheid	besef
acceptatie	intimiteit	heelheid	zekerheid	inzicht
erbij horen	empathie	harmonie	rechtvaardigheid	bewustzijn
gezelschap	koestering	gelijkheid	mededogen	helderheid
waardering	mededogen	schoonheid	respect	vaardigheid
vertrouwen	compassie	luchthartigheid	steun	effectiviteit
vriendschap				doeltreffendheid
genegenheid				bijdrage leveren
samenwerking				het leven vieren
communicatie				aanmoediging
je thuis voelen				ertoe doen
wederkerigheid				ontdekken
gelijkwaardigheid				deelname
gemeenschapszin				rouwen
saamhorigheid				vieren
rekening houden				groei
met elkaar				leren
stabiliteit				doel
warmte				
inzicht				
begrip				
	Eerlijkheid	Autonomie	Fysiek welzijn	
	respect	ruimte	lucht	
	integriteit	keuze	water	
	helderheid	vrijheid	voedsel	
	consistentie	flexibiliteit	beweging	
	zelf expressie	zelfstandigheid	rust / slaap	
	authenticiteit	gelijkwaardigheid	'chocolade'	
	zelf verbinding		beschutting	
		Creativiteit	aanraking	
		avontuur	veiligheid	
		inspiratie	seksuele	
		uitdaging	expressie	
	Spel & Plezier			
	vreugde / humor			
	seksuele xpressie			
	co-creatie			

Gevoelens

😊 BIJ VERVULDE BEHOEFTE N 😊

Dankbaar geroerd geraakt erkentelijk waardierend tevreden vervuld dankbaar	Hartelijk warm teder liefdevol openhartig mededogend toegenegen vriendelijk	Zelfverzekerd trots open zeker bewust krachtig in staat om vastberaden	Vrolijk blij jolig gelukkig ontroerd energiek opgetogen vreugdevol geamuseerd	Vreedzaam sereen vervuld hoopvol tevreden opgelucht vertrouwend zachtmoedig comfortabel
Betrokken geboeid aandachtig gestimuleerd geamuseerd geïnteresseerd nieuwsgierig waakzaam verbonden	Hoopvol zeker bemoedigd optimistisch verwachtingsvol enthousiast hoopvol positief	Opgewekt jeugdig verfrist energiek verlangend enthousiast verwonderd onder de indruk gepassioneerd	Opgewonden jolig beziel extatisch uitgelaten opgebeurd geestdriftig uitgelaten verrukt	Gelukkig kalm warm rustig vredig gelukzalig geanimeerd opgelucht gelukkig

100905

BIJ NIET VERVULDE BEHOEFTE N

Boos rancuneus verbolgen woedend verontwaardigd razend, kokend kwaad, furieus	Opgelaten verward schuldig gegeneerd beschaamd ongemakkelijk opgelaten	Geërgerd ontstemd geïrriteerd ontevreden ongeduldig gefrustreerd verontwaardigd	Gespannen gestrest overweldigd nervus ongerust ademloos zenuwachtig	Verlangend jaloers afgunstig hunkerend nostalgisch smachtend verlangend
Kwetsbaar onveilig hulpeloos op mijn hoede machteloos moedeloos breekbaar wiebelig onzeker	Afwezig teruggetrokken onverschillig vervreemd apathisch verveeld gelaten koel	Bang achterdochtig wantrouwig verschrikt versteend ongerust in paniek bezorgd angstig	Onrustig ongemakkelijk geschrokken verontrust verstoorde overstuur geschokt zorgelijk verrast	Pijn eenzaam gekwetst berouwvol diep bedroefd verschrikkelijk vol smart beroerd
Treurig triest bedroefd wanhopig ongelukkig teleurgesteld terneergeslagen	Afkeer verbittering verachting walging afschuw ontzet haat	Verdrietig hopeloos depressief ongelukkig ontmoedigd teleurgesteld terneergeslagen	Vermoeid afgemat uitgeput slaperig beverig futloos leeg	Verward in tweestrijd ambivalent verbaasd onthutst verloren perplex