



De 4 elementen

Waarneming	Gevoel	Behoeft	Verzoek
 Wanneer ik zie / hoor	dan voel ik	<u>omdat ik</u> behoefte heb aan	Zou je .. / wil je ..?
 Ik hoor ... , ik zie	voel jij?	<u>omdat jij</u> behoefte hebt aan?	Klopt dat .. / Wil je ..?

Behoeften

Verbinding contact nabijheid acceptatie erkenning erbij horen gezelschap waardering vertrouwen vriendschap genegenheid betrokkenheid communicatie je thuis voelen saamhorigheid wederkerigheid gelijkwaardigheid verbondenheid rekening houden met elkaar eenheid begrip bevestiging aandacht delen	Eerlijkheid respect integriteit helderheid consistentie rechtvaardigheid rechtmatigheid (zelf) expressie authenticiteit open(hartig)heid Fysiek welzijn voedsel water lucht slaap beweging rust veiligheid beschutting tederheid koestering gemak flexibiliteit stabiliteit zorgzaamheid gezondheid aanraking licht Creativiteit avontuur inspiratie uitdaging ontdekken schoonheid	Structuur orde overzicht voortgang continuïteit richting focus afronding vaardigheid duidelijkheid transparantie Autonomie keuze - vrijheid ruimte flexibiliteit zelfstandigheid authenticiteit zorg - zelfzorg gelijkwaardigheid daadkracht eigenheid Welzijn rust harmonie flow helderheid regelmaat balans kracht gemak steun luchthartigheid warmte	Samenwerking collegialiteit afstemming effectiviteit doelmatigheid efficiëntie bekwaamheid co-creatie ondersteuning waardering perspectief uitdaging Zingeving betekenis bewustzijn besef inzicht bijdrage ertoe doen participatie deelname rouwen vieren leren groeien van belang zijn heelheid zuiver/puurheid aanwezigheid Spel & Plezier vreugde spontaniteit dynamiek variatie
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

© NCGC

Gevoelens bij vervulde behoeften

Dankbaar geroerd geraakt erkentelijk waardierend tevreden vervuld dankbaar	Hartelijk warm teder liefdevol openhartig ontspannen betrokken vriendelijk	Zelfverzekerd trots open zeker bewust (veer) krachtig in staat om vastberaden competent	Vrolijk blij gelukkig opgetogen geraakt energiek vreugdevol geamuseerd in de wolken	Vreedzaam sereen vervuld hoopvol tevreden opgelucht rustig zachtmoedig comfortabel
Betrokken geboeid aandachtig gestimuleerd geamuseerd geïnteresseerd nieuwsgierig waakzaam verbonden	Hoopvol zeker bemoedigd optimistisch verwachtingsvol enthousiast hoopvol positief veerkrachtig	Opgewekt jeugdig vrij energiek verlangend enthousiast verwonderd onder de indruk gepassioneerd	Opgewonden jolic beziel extatisch uitgelaten verliefde euforisch verrukt	Gelukkig kalm warm rustig vredig betrokken geanimeerd opgelucht stralend

Gevoelens bij niet-vervulde behoeften

Boos kwaad wrokkig woedend razend verontwaardigd kokend furieus	Opgelaten verward schuldig gegeneerd beschaamd ongemakkelijk opgelaten	Geïrriteerd ontstemd verontwaardigd gefrustreerd ontevreden ongeduldig narrig	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 alert	Afwezig teruggetrokken onverschillig vervreemd apathisch verveeld gelaten koel koud	Bang benauid onzeker klein verschrikt versteend ongerust paniek angst bezorgd timide verlamd	Onrustig ongemakkelijk geschrokken verontrust vertwijfeld overstuur geschokt bezorgd verrast	Pijn eenzaam gekwetst berouwvol diep bedroefd verschrikkelijk verdrietig beroerd leeg
Afkeer verbittering verachting walging afschuw ontzetting haat	Treurig triest bedroefd wanhopig ongelukkig terneergeslagen alleen	Verdrietig hopeloos depressief ongelukkig ontmoedigd teleurgesteld wanhopig	Vermoeid afgemat uitgeput slaperig beverig futloos leeg koud	Verward in tweestrijd ambivalent verbaasd onthutst verloren perplex