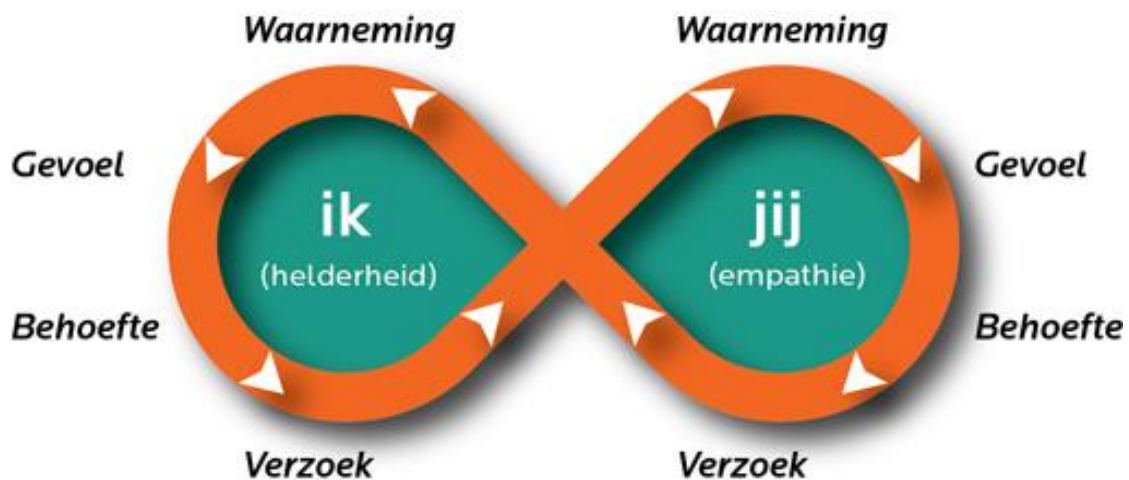


Gevoelens en behoeften

Een uitgebreide woordenlijst met gevoelens en behoeften
(uit het boek 'Geweldloze Communicatie' van Marshall Rosenberg)



Sas Evers – sas@giraffecoaching.nl – 06-27235351

gevoelens

bij vervulde behoeften

aangenaam	geraakt	stil
actief	geroerd	stralend
ademloos	gesterkt	teder
alert	gestimuleerd	tevreden
avontuurlijk	geweldig	trots
bedaad	harmonieus	uitbundig
belangstellend	hartelijk	uitgelaten
betrokken	hartstochtelijk	verbaasd
bevlogen	heerlijk	verbijsterd
bevredigd	hoopvol	verbluft
bezield	ingenomen	verrast
blij	jolig	verrukt
bruisend	kalm	vertrouwd
comfortabel	klaarwakker	vervuld
content	krachtig	verwachtingsvol
dankbaar	levendig	verwonderd
energiek	liefdevol	verzadigd
enthousiast	nieuwsgierig	voldaan
evenwichtig	ontroerd	vredig
extatisch	ontspannen	vreugdevol
fantastisch	open	vriendelijk
geamuseerd	opgelucht	vrij
geanimeerd	opgeruimd	vrolijk
geboeid	opgewekt	vurig
gedreven	opgewonden	waakzaam
gefascineerd	optimistisch	warm
geïnspireerd	plezierig	zacht
geïnteresseerd	prettig	zachtmoedig
gelukkig	rustig sereen	zeker
	sprankelend	zelfverzekerd



gevoelens

bij onvervulde behoeften

aarzelend	geïrriteerd	onaangedaan	triest
achterdochtig	gekweld	onbeheerst	uitgeput
afgemat	gelaten	ongeduldig	verbaasd
afwezig	gemeen	ongelukkig	verbijsterd
akelig	genegeerd	ongemakkelijk	verbitterd
alleen	geprikkel	ongerust	verbluft
ambivalent	gereserveerd	onrustig	verdrietig
angstig	geschokt	ontmoedigd	verlamd
apathisch	gespannen	onveilig	verlangend
bang	gestresst	onverschillig	verlaten
beangstigd	hatelijk	onzeker	verlegen
bedroefd	hulpeloos	op je hoede	verloren
bedrukt	hunkerend	opgefokt	vermoeid
berouwvol	in tweestrijd	opgelaten	verschrikkelijk
beschaamd	jaloers	overstuur	verslagen
bezorgd	knorrig	overweldigd	vertwijfeld
bitter	kokend	in paniek	verveeld
boos	koud	passief	verward
chagrijnig	kriegelig	perplex	vijandig
depressief	kwaad	pessimistisch	walgelijk
doodsbang	lamlendig	prikkelbaar	wanhopig
duf	leeg	raar rancuneus	wantrouwig
eenzaam	lui	razend	warrig
ellendig	lusteloos	rusteloos	weifelend
futloos	machteloos	sceptisch	woedend
geagiteerd	moe	schuldig	wraakzuchtig
gealarmeerd	moedeloos	slaperig	zenuwachtig
gedesillusioneerd	naar nerveus	somber	zorgelijk
geërgerd	nijdig	teleurgesteld	zwaarmoedig
gefrustreerd	nuchter	treurig	



quasi gevoelens

Deze woorden worden gebruikt als gevoelens, maar zijn geen gevoelens. Ze geven eerder een oordeel, analyse of interpretatie aan, die we zelf geven aan óf het gevoel dat we hebben, óf de gedachte die we hebben over het gedrag van een ander. Zinnen die bij deze woorden passen zijn: ik denk ... ik vind ... ik heb het idee dat ...

Quasi gevoel

- aangevallen
- afgewezen
- bedrogen
- bekritiseerd
- beledigd
- beschuldigd
- gebruikt
- geïntimideerd
- gemanipuleerd
- genegeerd
- in de steek gelaten
- niet serieus genomen
- onbegrepen
- onder druk gezet
- vernederd
- veroordeeld
- verplicht
- verraden
- voor de gek gehouden

Mogelijke gevoelens

- boos, bang, verdrietig, verbaasd, in de war
- boos, bang, droevig, in paniek, kwaad
- boos, bang, verdrietig, bedroefd, kwaad
- boos, bang, verdrietig, gefrustreerd
- boos, bang, verdrietig, verbaasd
- boos, bang, verward
- opstandig, kwaad, bang, verdrietig, boos
- boos, bang, verdrietig, verontrust
- onzeker, machteloos, boos, gefrustreerd
- verdrietig, triest, eenzaam, bang, opgelucht
- bang, eenzaam, droevig, geschrokken
- kwaad, boos, verbaasd, verdrietig
- droevig, bezorgd, kwaad, gefrustreerd
- gespannen, prikkelbaar, nerveus, bang
- droevig, triest, boos
- boos, droevig, bang
- boos, bang, verdrietig
- boos, verward, kwaad, verdrietig, in de war
- in de war, boos, kwaad, bang



behoeften

Autonomie

- je eigen dromen, doelen en waarden kiezen
- je eigen manier kiezen om je dromen, doelen en waarden te verwezenlijken

Vieren en rouwen

- vieren: stilstaan bij het leven,
- rouwen: stilstaan bij verlies

Integriteit

- authenticiteit
- creativiteit
- zelfrespect
- zingeving

Onderlinge afhankelijkheid

- acceptatie
- begrip
- erkenning
- bijdragen
- eerlijkheid
- geborgenheid
- empathie
- gemeenschapszin
- nabijheid

- liefde

- respect

- steun

- vertrouwen

- waardering

- warmte

Spel

- humor

- plezier

Welzijn

- harmonie

- inspiratie

- orde

- schoonheid

- vrede

Fysieke behoeften

- aanraking

- beweging

- bescherming tegen bedreigende situaties

- lucht

- onderdak

- rust

- seksuele expressie

- voedsel

- water



over Giraffe

Coaching voor kinderen vanaf 9 jaar, jongeren en ouders

Herken je je hierin?

Mijn zoon of dochter:

- heeft iets heftigs meegemaakt
- barst snel in tranen uit
- is angstig
- piekert veel
- is snel overprikkeld
- is gespannen en gestrest
- is somber
- is bang om fouten te maken
- heeft moeite met veranderingen
- zit niet lekker in zijn/haar vel

In ons gezin:

- is het vaak helemaal niet meer gezellig
- praten we niet (meer) met elkaar
- wil ik graag verandering, maar ik weet niet hoe

Je hoeft het niet alleen te doen.

Neem contact op, dan kijk ik met jullie mee.

Fijn om elkaar te ontmoeten!

Sas

Giraffe?

De naam Giraffe komt uit de Geweldloze Communicatie. Deze manier van praten zorgt voor meer verbinding en minder conflicten. Ik heb in mijn eigen gezin ervaren hoe fijn dat is en laat je er graag mee kennismaken.

Daarnaast werk ik graag met EFT; een manier om trauma's uit het verleden op te lossen en de 'last die je met je meedraagt' te verlichten.

Tot slot biedt Giraffe Coaching ook workshops en trainingen aan voor ouders en onderwijs.

Sas Evers – www.giraffecoaching.nl – sas@giraffecoaching.nl – 06-27235351

