

GEWELDLOZE COMMUNICATIE

Bron: Marshall Rosenberg

Eerlijk uiten

Empathisch luisteren

1. Waarneming

Als ik zie/hoor/me bedenk dat ...

Als je ziet/hoort/bedenkt dat ...

2. Gevoel

Voel ik me ...

Voel je je ...

3. Behoefte

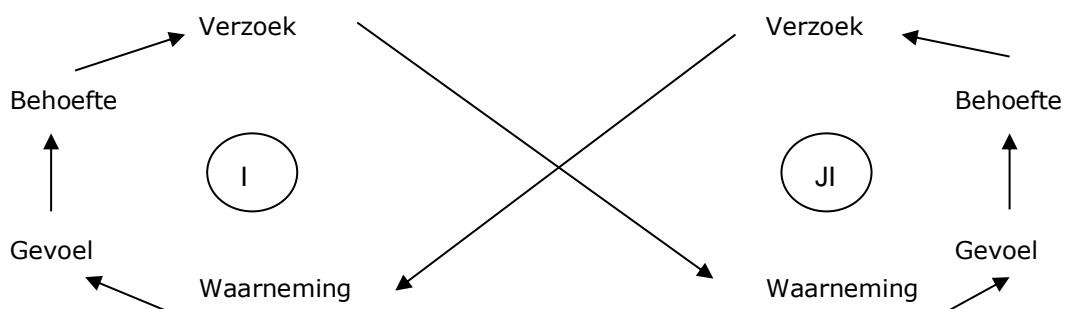
Omdat ik behoefte heb aan ...

Omdat je behoefte hebt aan ...?

4. Verzoek

Hoe is het voor jou om ...?

En zou je willen dat ...?





Gevoelens wanneer je behoeften **wel** vervuld zijn

Toegenegen hartelijk, liefdevol, teder, vol mededogen, vriendelijk, zachtmoedig, warm	Zelfverzekerd gesterkt, open, trots, vastberaden, veilig, zeker, zelfbewust	Dankbaar dankbaar, erkentelijk, geraakt, ontroerd	Hoopvol bemoedigd, optimistisch, verwachtingsvol	Verfrist gestimuleerd, hersteld, uitgerust, verjongd, vernieuwd
Betrokken aandachtig, betoverd, geboeid, ge fascineerd, geïnteresseerd, geïntrigeerd, gestimuleerd, nieuwsgierig, verdiept, waakzaam	Vredig gecentreerd, gelijkmoedig, gelukkig, gerust, helder, kalm, ontspannen, opgelucht, op mijn gemak, rustig, sereen, stil, tevreden, vervuld, voldaan	Opgebeurd extatisch, geestdriftig, gelukzalig, hartstochtelijk, opgewekt, opgewonden, stralend, uitbundig, uitgelaten, verrukt	Vrolijk blij, frivol, geamuseerd, gelukkig, opgetogen, uitbundig Geïnspireerd onder de indruk, verbaasd, verwonderd	Gestimuleerd energiek, enthousiast, geanimeerd, gepassioneerd, geprikkeld, levendig, verbaasd, verbluft, verlangend, verrast, versterkt, verwonderd, vurig



Gevoelens wanneer je behoeften **niet** vervuld zijn

Bang angstig, in paniek, ongerust, ontsteld, op mijn hoede, verschrikt, versteend, verontrust, wantrouwend	Afkeer haatdragend, minachtend, vol afschuw, vijandig, walging	Opgelaten opgelaten, ongemakkelijk, beschaamd, schuldig, verward	Vermoeid futloos, leeg, lusteloos, slaperig, uitgeblust, uitgeput, verslagen	Pijn alleen, berouwvol, gebroken, gekweld, gekwetst, miserabel, ontredderd
Onrust alert, geagiteerd, gealarmeerd, geschrokken, nervus, ongemakkelijk, ontdaan, onthutst, ontmoedigd, ontsteld, verbaasd, verbouwereerd, verschrikt	Verward ambivalent, aanzelend, onthutst, onzeker, perplex, verbijsterd, verloren	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, teruggetrokken, 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 behoeften

Betekenis

begrip, bewustzijn, bijdrage, creativiteit, doeltreffendheid, erkenning, gewaarzijn, 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/slaap, seksualiteit, veiligheid, voedsel, water

Spelen

humor, plezier

Vrede

gemak, harmonie, heelheid, inspiratie, orde, schoonheid, verbinding

Autonomie

keuze, onafhankelijkheid, ruimte, spontaniteit, vrijheid

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