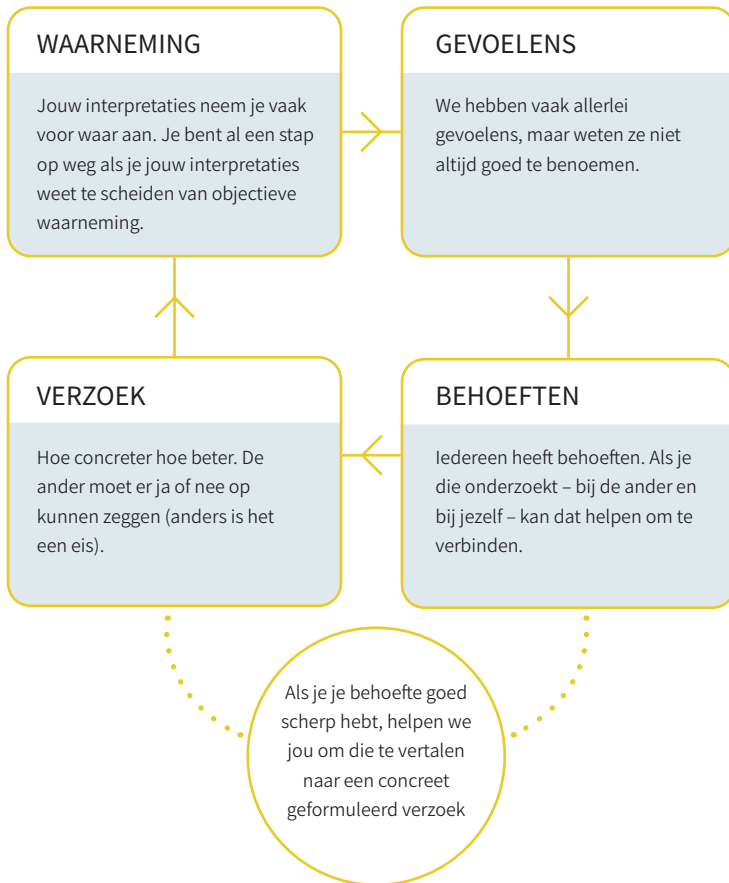


# Behoeften en gevoelens



Bij Rechtdoorzee werken we aan het verbeteren van zichtbaar gedrag in gesprekken, want dat zien jouw gesprekspartners ook. Dat doen we niet zomaar: we kijken altijd eerst naar wat jou beweegt en wat jou (nog) tegenhoudt. Soms werken we daarvoor met de principes van verbindende (ook wel ‘geweldloze’) communicatie waarbij we op zoek gaan naar behoeften en gevoelens.



BEHOEFTE		
<p><b>VERBINDING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acceptatie</li> <li>Erkenning</li> <li>Vertrouwen</li> <li>Communicatie</li> <li>Betrokkenheid</li> </ul>	<p><b>AUTONOMIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruimte</li> <li>Keuze</li> <li>Vrijheid</li> <li>Zelfstandigheid</li> <li>Gelijkwaardigheid</li> </ul>	<p><b>FYSIEK WELZIJN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beweging</li> <li>Veiligheid</li> <li>Stabiliteit</li> <li>Rust</li> <li>Flexibiliteit</li> </ul>
<p><b>EERLIJKHEID</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Respect</li> <li>Integriteit</li> <li>Authenticiteit</li> <li>Openheid</li> <li>Helderheid</li> </ul>	<p><b>WELZIJN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Helderheid</li> <li>Gelijkheid</li> <li>Harmonie</li> <li>Balans</li> <li>Steun</li> </ul>	<p><b>SAMENWERKING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Collegialiteit</li> <li>Bekwaamheid</li> <li>Effectiviteit</li> <li>Waardering</li> <li>Perspectief</li> </ul>
<p><b>LIEFDE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Empathie</li> <li>Mededogen</li> <li>Innerlijke vrede</li> <li>Compassie</li> <li>Intimiteit</li> </ul>	<p><b>CREATIVITEIT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avontuur</li> <li>Inspiratie</li> <li>Uitdaging</li> <li>Ontdekken</li> <li>Spontaniteit</li> </ul>	<p><b>ZINGEVING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leren</li> <li>Groeien</li> <li>Er toe doen</li> <li>Deelname</li> <li>Vieren</li> </ul>
<p><b>SPEL &amp; PLEZIER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vreugde</li> <li>Spontaniteit</li> <li>Dynamiek</li> <li>Humor</li> <li>Co-Creatie</li> </ul>	<p><b>STRUCTUUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Duidelijkheid</li> <li>Voortgang</li> <li>Overzicht</li> <li>Focus</li> <li>Afronding</li> </ul>	

GEVOELENS						
<p><b>DANKBAAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Geroerd</li> <li>Geraakt</li> <li>Waarderend</li> <li>Tevreden</li> <li>Vervuld</li> </ul>	<p><b>HOOPVOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Optimistisch</li> <li>Veerkrachtig</li> <li>Enthousiast</li> <li>Positief</li> <li>Verwachtingsvol</li> </ul>	<p><b>VROLIJK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blij</li> <li>Gelukkig</li> <li>Opgetogen</li> <li>Vreugdevol</li> <li>Geamuseerd</li> </ul>	<p><b>GELUKKIG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kalm</li> <li>Geanimeerd</li> <li>Stralend</li> <li>Rustig</li> <li>Vredig</li> </ul>	<p><b>OPGELATEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verward</li> <li>Schuldig</li> <li>Gegeneerd</li> <li>Beschaamd</li> <li>Ongemakkelijk</li> </ul>	<p><b>TREURIG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ongelukkig</li> <li>Alleen</li> <li>Teneergeslagen</li> <li>Wanhopig</li> <li>Bedroefd</li> </ul>	<p><b>ONRUSTIG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vertwijfeld</li> <li>Verrast</li> <li>Verontrust</li> <li>Bezorgd</li> <li>Zorgelijk</li> </ul>
<p><b>BETROKKEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestimuleerd</li> <li>Nieuwsgierig</li> <li>Verbonden</li> <li>Geboeid</li> <li>Waakzaam</li> </ul>	<p><b>ZELFVERZEKERD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trots</li> <li>Open</li> <li>Bewust</li> <li>Competent</li> <li>Vastberaden</li> </ul>	<p><b>OPGEWONDEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uitgelaten</li> <li>Beziel</li> <li>Opgebeurd</li> <li>Euforisch</li> <li>Jolig</li> </ul>	<p><b>BOOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kwaad</li> <li>Wrokkig</li> <li>Woedend</li> <li>Razend</li> <li>Verontwaardigd</li> </ul>	<p><b>AFKEER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ontzetting</li> <li>Walging</li> <li>Verbittering</li> <li>Afschuw</li> <li>Haat</li> </ul>	<p><b>GEÏRRITEERD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ontstemd</li> <li>Ongeduldig</li> <li>Gefrustreerd</li> <li>Ontevreden</li> <li>Verontwaardigd</li> </ul>	<p><b>VERLANGEND</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jaloers</li> <li>Afgunstig</li> <li>Hunkerend</li> <li>Nostalgie</li> <li>Smachtend</li> </ul>
<p><b>HARTELIJK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Openhartig</li> <li>Ontspannen</li> <li>Vriendelijk</li> <li>Warm</li> <li>Betrokken</li> </ul>	<p><b>OPGEWEKT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Energiek</li> <li>Verwonderd</li> <li>Gepassioneerd</li> <li>Verlangend</li> <li>Vrij</li> </ul>	<p><b>VREEDZAAM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rustig</li> <li>Opgelucht</li> <li>Comfortabel</li> <li>Hoopvol</li> <li>Zachtmoedig</li> </ul>	<p><b>KWETSBAAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Op mijn hoede</li> <li>Moedeloos</li> <li>Onzeker</li> <li>Onveilig</li> <li>Breekbaar</li> </ul>	<p><b>AFWEZIG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teruggetrokken</li> <li>Onverschillig</li> <li>Verveeld</li> <li>Vervreemd</li> <li>Gelaten</li> </ul>	<p><b>BANG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Klein</li> <li>Ongerust</li> <li>Angst</li> <li>Verlamd</li> <li>Paniek</li> </ul>	