Referentiekaartje gevoelens en behoeften

Zoals gebruikt in onze cursus Verbindend communiceren.

Voorbeelden van gevoelens			
Bang	**Bedroefd**	**Blij**	**Boos**
Angstig	Alleen	Bevredigd	Afkeer
Bang	Bedroefd	Blij	Boos
Beschaamd	Bedrukt	Dankbaar	Geërgerd
Bevreesd	Beroerd	Energiek	Gefrustreerd
Geschokt	Eenzaam	Gelukkig	Geïrriteerd
Geschrokken	Gedeprimeerd	Heerlijk	Geprikkeld
Gestrest	Leeg	Kalm	Gespannen
Hulpeloos	Machteloos	Krachtig	Haat
Kwetsbaar	Onthutst	Levendig	Kwaad
Ongerust	Overstuur	Ontspannen	Ongeduldig
Onveilig	Somber	Opgewekt	Ontzet
Op mijn hoede	Treurig	Prettig	Overstuur
Overprikkeld	Uitgeput	Tevreden	Razend
Verward	Verdrietig	Vol vertrouwen	Verbitterd
Zenuwachtig	Verward	Vrolijk	Woedend
Voorbeelden van behoeften			
Levens-onderhoud	Aanraking	Aanmoediging	Empathie
	Beweging	Acceptatie	Wederkerigheid
Bescherming	Licht	Begrip	Rekening houden met …
Affectie	Lucht	Bevestiging	
Begrip	Voedsel	Bewondering	Aanwezigheid
Deelnemen	Water	Erkenning	Erbij horen
Creëren	Seks	Goedkeuring	Intimiteit
Niets-doen	Geborgenheid	Geruststelling	Avontuur
Identiteit	Gerechtigheid	Respect	Scheppen
Vrijheid	Respect	Vertrouwen	Rust
Weten	Veiligheid	Waardering	Spelen
Begrijpen	Zekerheid	Zorg	Zelfstandigheid