

Verbindend Communiceren

waarneming

als ik zie/hoor/me bedenken dat...

gevoel

voel ik me...

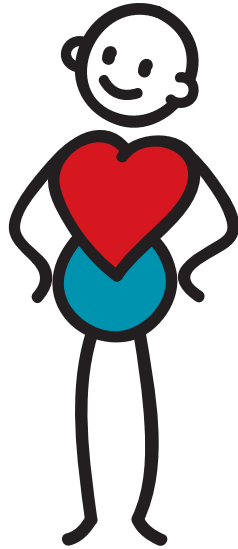
behoefte

omdat ik behoefte heb aan...

verzoek

hoe is dat voor jou/mij?

ben ik/jij bereid om?



Valkuilen

oordeel, verwijt, overtuiging

gedachte, quasi-gevoel

strategie, oplossing

eis, mededeling, opdracht

— Nonviolent Communication™ is ontwikkeld door Marshall Rosenberg (www.cnvc.org)

Behoeften

Duidelijkheid

afronding
balans
doel(treffendheid)
eerlijkheid
efficiëntie
flexibiliteit
helderheid
overzicht
richting
stabiliteit
structuur
transparantie
voorspelbaarheid
zekerheid

Ontwikkeling

bekwaamheid
concentratie
duurzaamheid
inspiratie
invloed
inzicht
kennis
leren, groeien

resultaat
stimulatie
uitdaging
verandering
voldoening
voortgang
wijsheid
(wils)kracht

(Lichamelijk) welzijn

aanraking
bescherming
beweging
buiten(lucht)
(emotioneel) veilig
energie
geborgenheid
gezondheid
intimiteit
ontladen
ontspanning
rouwen
rust, slaap
seksualiteit
voedsel, vocht
warmte
zorg(zaamheid)

Contact

aanwezigheid
bereidheid
betrokkenheid
bijdragen
communicatie
deelnemen
delen
erbij horen
gelijkwaardigheid
geruststelling
(gezamenlijke) ver-
antwoordelijkheid
gezelschap
harmonie
hulp
medewerking
(onder)steun(ing)
openheid
rechtvaardigheid
saamhorigheid
samenwerking
troost
uitwisselen
van belang zijn
verbinding
vriendschap

Spelen

afwisseling
avontuur
(com)passie
creativiteit
dromen
gemak
genieten
humor
lichtheid
ontdekken
plezier
positiviteit
schoonheid
spontaneiteit
vieren
(zelf)expressie

(Innerlijke) vrede

eenheid
eenvoud
hoop
liefde
loslaten
stilte
(zelf)acceptatie
(zelf)vertrouwen

(Zelf)waardering

aandacht
begrip
bevestiging
empathie
ertoe doen
gehoord worden
gezien worden
(h)erkenning
rekening houden
(zelf)respect

Zelfontplooiing

authenticiteit
autonomie
bewustzijn
echtheid
keuzemogelijkheid
lef, moed
onafhankelijkheid
privacy
ruimte
vervulling
vrijheid
weerbaarheid
(zelf)reflectie
zin(geving)

Gevoelens bij NIET vervulde behoeften

Afkeer

afschuw
afstand
emotieloos
geremd
heimwee
jaloers
mat
minachting
misselijk
ongemakkelijk
ontevreden
onverschillig
overprikkeld
vernedering
vijandig
walging
weerstand
weezin

Schuld en Schaamte

berouw(vol)
beschaamd
klein
machteloos

minderwaardig
onaantrekkelijk
onvrij
opgelaten
schuldig
spijt
verlegen
waardeloos

Boos

agressief
balen
chagrijnig
gefrustreerd
geïrriteerd
kriegel
kwaad
obsessief
ongeduldig
opgefokt
opstandig
prikkelbaar
rusteloos
verbittert
verontwaardigd
vijandig
woedend
(zelf)haat

Bang

aarzelend
alert
angst
beveesd
bezorgd
broos
faalangst
gealarmeerd
gehaast
gespannen
gestresst
hulpeloos
hysterisch
kwetsbaar
ongerust
onrustig
ontredder
onveilig
onzeker
opgelaten
paniek(erig)
radeloos
verlamd
wanhopig
wantrouwig
wiebelig
zenuwachtig

Bedroefd

alleen
bedrukt
depressief
eenzaam
ellendig
gebroken
geraakt
melancholisch
miserabel
neerslachtig
ongelukkig
ontdaan
ontmoedigd
ontredder
pijn
rouw(ig)
smachtend
somber
teleurgesteld
teneergeslagen
treurig, triest
verdoofd
verdrietig
verloren
verscheurd
vreugdeloos
weemoedig

Verbaasd

beduusd
chaotisch
geschrokken
lamgeslagen
overdonderd
perplex
twijfel
verbijsterd
verdeeld
verward

Vermoeid

afwezig
apathisch
futloos
hopeloos
leeg
lui
moedeloos
ongeïnteresseerd
overbelast
uit balans
uitgeput
verslagen
verveeld
zwaarmoedig
zwak

Gevoelens bij WEL vervulde behoeften

Levendig

aandachtig
actief
alert
(daad)krachtig
energiek
helder
hersteld
levenslustig
machtig
moedig
speels
sprankelend
sterk
strijdlustig
uitgerust
vastberaden
verfrist
voldaan
zeker
zelfverzekerd

Liefde(vol)

betrokken
blanco
dankbaar
geraakt
geroerd
kalm
onbevreesd
ontroerd
ontspannen
open
op mijn gemak
relaxed
rustig
sereen
stil
teder
tevreden
vertrouwd
vertrouwen
vredig
vriendelijk
warm
zachtmoedig

Verlangen

ademloos
bemoedigd
geïnspireerd
geïntrigeerd
gepikkeld
hartstochtelijk
hoopvol
nieuwsgierig
opgelucht
optimistisch
relaxed
positief
sensueel
vastberaden
verbaasd
verheugd
verliefd
verrast
vervuld
verwachtigsvol
verwonderd

Vreugde

aangenaam
bewondering
blij
enthousiast
euforisch
extatisch
geamuseerd
gelukkig
gelukzalig
gepassioneerd
hyper
jolig
opgetogen
opgewekt
opgewonden
plezierig
stralend
trots
uitbundig
uitgelaten
vrij
vrolijk
zorgeloos

de
Verbindings
firma

— Irma Bergmans 06 18669135 irma@deverbindingsfirma.nl