Gevoelens en behoeften

Een uitgebreide woordenlijst met gevoelens en behoeften

(uit het boek 'Geweldloze Communicatie' van Marshall Rosenberg)



IKWIJ

gevoelens bij vervulde behoeften

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

gevoelens

bij onvervulde behoeften

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

quasi gevoelens

Deze woorden worden gebruikt als gevoelens (“ik heb het gevoel dat…”), 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	Mogelijke gevoelens
- aangevallen	- boos, bang, verdrietig, verbaasd, in de war
- afgewezen	- boos, bang, droevig, in paniek, kwaad
- bedrogen	- boos, bang, verdrietig, bedroefd, kwaad
- bekritiseerd	- boos, bang, verdrietig, gefrustreerd
- beledigd	- boos, bang, verdrietig, verbaasd
- beschuldigd	- boos, bang, verward
- gebruikt	- opstandig, kwaad, bang, verdrietig, boos
- geïntimideerd	- boos, bang, verdrietig, verontrust
- gemanipuleerd	- onzeker, machteloos, boos, gefrustreerd
- genegeerd	- verdrietig, triest, eenzaam, bang, opgelucht
- in de steek gelaten	- bang, eenzaam, droevig, geschrokken
- niet serieus genomen	- kwaad, boos, verbaasd, verdrietig
- onbegrepen	- droevig, bezorgd, kwaad, gefrustreerd
- onder druk gezet	- gespannen, prikkelbaar, nerveus, bang
- vernederd	- droevig, triest, boos
- veroordeeld	- boos, droevig, bang
- verplicht	- boos, bang, verdrietig
- verraden	- boos, verward, kwaad, verdrietig, in de war
- voor de gek gehouden	- 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 ons

Wij zijn Willeke en Adrian Roest.



Wij werden een stel toen we 16 en 18 jaar jong waren en inmiddels zijn we ruim 25 jaar verder...

Door de jaren heen zijn we steeds beter geworden in het samen-gelukkig zijn.

Tegelijkertijd studeerden, reflecteerden en werkten we allebei jaren als coach.

Die combi - twee vakmensen die ook nog een relatie hebben met elkaar - maakt ons uniek.

Diep verbonden met elkaar, als partners en als collega's, in de liefde én in ons vak.

We zijn ontzettend verschillend en daarin complementair aan elkaar.

Wij zijn er voor jou alleen of samen met je partner,
om je te helpen om op een volwassen manier te verbinden, relaties aan te gaan.

Vanuit innerlijke rust en veiligheid je leven leven. Diep verbonden en thuis bij jezelf, inclusief je kwetsbaarheden.

We werken in groepen, 1:1 en 2:2 trajecten en hebben een prachtige livedag voor stellen. Die livedag is de uitgelezen kans om verbindende communicatie te oefenen met je partner onder onze begeleiding!

Wil je meer weten over ons en de manieren om met ons te werken?

Volg ons op Instagram (@ikwij.nl) of bekijk onze website (https://ikwij.nl).

Je bent meer dan welkom!

IKWIJ