

Geweldloze communicatie

Waarneming

- ↓ is effectiever dan: oordelen
- ↓ bevordert het waarnemen van

Gevoel(ens)

- ↓ is effectiever dan: het uiten van 'zogenaamde gevoelens'
- ↓ bevordert het waarnemen van

Behoefte(n)

- ↓ is effectiever dan: een strategie toepassen om je zin te krijgen
- ↓ denk na wat je vraag aan de ander is

Verzoek

is effectiever dan: je zin trachten te krijgen met 'geweld'



Behoeften

Identiteit

- . Artisticiteit
- . Echtheid
- . Eerlijkheid
- . Onafhankelijkheid
- . Zelfuitdrukking

Gevoelsmatig

- . Aandacht
- . Aanvaarding
- . Bevestiging
- . Confidentie
- . Connectie
- . Dichtbij zijn
- . Garantie
- . Geborgenheid
- . Hartelijkheid
- . Kalmering
- . Medelevens
- . Sympathie
- . Ondersteuning
- . Respect
- . Zachtheid

Spel

- . Lachen
- . Pret
- . Dollen

Lijfelijk

- . Aanraking
- . Actie
- . Bewegingsvrijheid
- . Drinken
- . Eten
- . Kalmte
- . Licht
- . Protectie
- . Seksuele uitdrukking
- . Veiligheid
- . Zuurstof

Band op zielsniveau

- . Balans
- . Bezieling
- . Compleetheid
- . Duidelijkheid
- . Eendracht
- . Kalmte
- . Overweging
- . Pracht
- . Rangschikking
- . Voldoening
- . Waarde

Gedenken

- . Het leven huldigen
- . Rouwen



Zogenaamde gevoelens

Zogenaamde gevoelens zeggen meer over hoe je een gebeurtenis en je gevoelens daarbij interpreteert dan over de gevoelens zelf.

aangezet	beschadigd	geterroriseerd	stoutmoedig
aangetast	beteuterd	getreiterd	terneergeslagen
aansprakelijk	bezorgd	gevangen	toegedaan
achterdochtig	dichterlijk	hoopvol	toegetakeld
afgebroken	diep	in miscommunicatie	twijfelachtig
afgedragen	dralend	knorrig	uitgeput
afgemat	ergerlijk	laatlunkend	vals
afgrijselijk	fantastisch	liefderijk	verbluft
afgunstig	fonkelend	misbruikt	verbitterd
afgezonderd	geactiveerd	mismoedig	verkwikt
argwanend	gedesillusioneerend	niet bijgestaan	verlaten
bedwaard	gedomineerd	niet erkend	verlegen
bedwelmd	gedreven	niet op waarde geschat	verstevigd
beïnvloed	gefascineerd	niet waargenomen	verontrust
beklagenswaardig	gegeneerd	onbekommerd	verwachtingsvol
beklemd	geïntimideerd	onbezorgd	verwijderd
bekoord	gekwetst	ongedeerd	volhardend
belachelijk	geliefd	ongerust	waakzaam
belemmerd	gemaakt	onmachtig	weggewuifd
belanghebbend	genegeerd	onverzorgd	wraakzuchtig
belangstellend	gepijnd	onverzoenlijk	zelfbewust
belazerd	gepikeerd	onwelkom	zorgeloos
beledigd	gepusht	overdonderd	
benaderd	geraakt	overgenomen	
benard	gesmoord	oververzadigd	
bereidwillig	gestimuleerd	positief	
beschikbaar	getergd	smachtend	



Gevoelens

Dit is een lijst met diverse gevoelens.

Het zijn verschillende woorden

die de nuance aangeven van de primaire gevoelens:

bang, boos, blij, bedroefd.

alleen	flink	onmachtig	trillerig
amusant	fonkelend	ontdaan	uitgewrongen
bang	geërgerd	ontredderd	van de kook
beduusd	gefascineerd	ontzet	verbouwereerd
bedroefd	gejaagd	onwennig	vergenoegd
benieuwd	genoeglijk	opgetogen	vermoeid
beduusd	goedhartig	panisch	verrukkelijk
beheerst	groots	plezierig	verschrikt
bevlogen	hopeloos	prachtig	verstomd
bitter	huiverig	prikkelbaar	vertwijfeld
blij	humeurig	radeloos verschrikt	vragend
boos	in de wolken	relaxed	vreedzaam
broos	irritatie	rouwig	voldaan
chaotisch	kwetsbaar	rusteloos	vrolijk
comfortabel	lam uitbundig	rustig	vurig
dankbaar	levendig	schuw	wrevelig
dartel	levenslustig	sip	ijzig
diep bedroefd	lusteloos	smartelijk	zelfgenoegzaam
down	mild	sprakeloos	zenuwachtig
droevig	murw	stomverbaasd	zielsblij
ellendig	neerslachtig	suffig	zielsgelukkig
erkentelijk	nerveus	tevreden	zonnig
explosief	nijdig	temperamentvol	zwaarmoedig
fel	ongerieflijk	treurig	zweverig

