

Uitleg oefening Gevoelens & Behoeften

Je ziet op pagina 3 een overzicht van 'gevoelens' links en het proces van geweldloze communicatie rechts. Op pagina 4 een overzicht van 'universele behoeften' en het kopje 'luisteren'.

Hoe gebruik ik dit overzicht?

Stap 1: Kies een situatie uit, waarin je partner iets deed wat jij niet leuk vond en wees je bewust van de oordelen die bij je opkomen.

Stap 2: Omschrijf wat je partner letterlijk deed of zei wat jij niet leuk vond. Dus niet wat je van het gedrag vindt, of hoe je het interpreteert, maar wat jij letterlijk waarnam.

Stap 3: Kijk op de lijst van 'gevoelens' en kies het gevoel uit wat jij had bij deze situatie.

Stap 4: Kijk op de lijst van 'universele behoeften' en kies de behoefte(n) uit die voor jou in deze situatie niet werden vervuld.

Stap 5: Kijk nu welk verzoek je kan maken aan je partner om deze behoefte vervuld te krijgen.

Je hebt nu de 4 elementen gebruikt van geweldloze communicatie. Je hebt jouw oordelen namelijk vertaald naar een waarneming (stap 2), gevoel (stap 3), behoefte (stap 4) en verzoek (stap 5).

Let op! De kunst is om de 4 elementen waarneming, gevoel, behoefte en verzoek zuiver te houden:

- Een waarneming is geen Interpretatie
- Een gevoel is geen gedachte.
- Een behoefte is geen strategie
- Een verzoek is geen eis

(Een strategie is 'de manier waarop' je jouw behoefte graag vervuld ziet. Het is dus niet de behoefte zelf.)

Hieronder een voorbeeldzin, waarin je een interpretatie, gedachte, strategie en eis hoort:

“Als ik zie dat jij zo stom doet (interpretatie), denk ik dat je mij niet serieus neemt (gedachte). Ik wil dat je blijft zitten als ik tegen je praat (strategie) en dit is de laatste keer dat ik het je vraag (eis).”

Wil je meer leren over geweldloze communicatie voor jullie relatie? Kijk op: <https://www.theschoolofcommunication.com/training-geweldloze-communicatie-voor-stellen/>

UNIVERSELE GEVOELENS

Blij

Dankbaar
Tevreden
Vredig
Voldaan
Ontspannen
Open
Warm
Teder
Opgelucht
Verrast
Overweldigd
Vrolijk
Gepassioneerd
Opgewekt
Opgetogen
Verwonderd
Enthousiast
Trots
Energiek
Gelukkig
Gretig
Liefdevol

Bedroefd

Weemoedig
Treurig
Triest
Verdrietig
Moedeloos
Ontredderd
Eenzaam
Wanhopig
Hulpeloos
Hopeloos
Somber
Schaamte
Schuld

Fysiek

Honger
Dorst
Verzadigd
Moe
Uitgeput
Fysieke pijn
Stress
Ontspannen
Uitgerust
Energiek

Boos

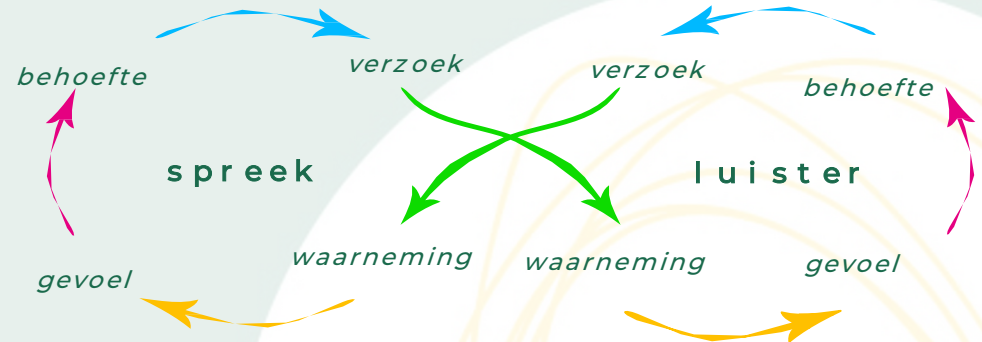
Ergernis
Irritatie
Frustratie
Strijdlust
Bitterheid
Wraakzucht
Furieus
Razend
Vijandig
Onverschillig
Koud

Walging

Afkeer
Weerzin
Aversie
Hekel
Verafschuwing

Bang

Gespannen
Ongemakkelijk
Onzeker
Nerveus
Geschrokken
Bezorgd
Verbijsterd
In paniek
Verward



verzoek

eis

behoefte

strategie

gevoel

gedachte

waarneming

interpretatie

Oordelen & verwijten

UNIVERSELE BEHOEFTE

Fysiek

Lucht
Eten
Gezondheid
Beweging
Fysieke Veiligheid
Rust / Slaap
Onderdak
Bescherming
Water
Vitaliteit
Seksuele expressie
Comfort
Warmte
Ontspanning
Fitheid

Veiligheid

Orde / structuur
Vrede
Gemoedsrust
Bescherming
Stabiliteit
Zekerheid
Voorspelbaarheid
Balans
Geruststelling

Authenticiteit

Eerlijkheid
Integriteit
Transparantie

Verbinding

Genegenheid
Waardering
Erkenning / Respect
Attentie
Nabijheid
Kamaraadschap
Harmonie
Gelijkwaardigheid
Vertrouwelijkheid
Liefde
Zorg
Verzorging
Weten
Ondersteuning
Tederheid / Zachtheid
Warmte
Intimiteit
Inlevingsvermogen
Aandacht
Vertrouwen
Openheid
Geven en ontvangen
Ertoe doen
Aanvaarding
Mededogen
Overweging
Empathie
Vriendelijkheid
Wederzijdse erkenning
Eerbied
Begrip voor de ander
Zien en gezien worden
Horen en gehoord worden
Begrijpen en begrepen worden

Gemeenschap

Bijhoren
Communicatie
Samenwerking
Gelijkheid
Betrokkenheid
Deelname
Delen
Gezelschap
Wederkerigheid
Continuïteit
Duurzaamheid

Autonomie

Vrijheid
Keuze
Vermogen
Onafhankelijkheid
Ruimte
Spontaniteit
Tijd
Gemak

Spel

Humor
Vreugde
Spelen
Plezier
Vrije tijd

Betekenis

Zingeving
Eigenwaarde
Echtheid
Competentie
Creativiteit
Levendigheid
Uitdaging
Bewustzijn
Bijdrage
Creativiteit

Effectiviteit
Exploratie
Integratie
Voltooiing
Heelheid
Doel
Verrijking
Hoop
Innerlijke kracht
Leren

Schoonheid
Zelfverbinding
Viering van het leven
Waardigheid
Groei
Heling
Zelfacceptatie
Geloof
Inspiratie
Stromen
Zelfzorg

Zelfkennis
zelfrealisatie
Rouw
Vrede (innerlijk)
Tegenwoordigheid
Aandacht
Ontdekking
Verkenning
Helderheid
Stimulatie

LUISTEREN

Heb je behoefte aan ...?

Wens je ...?

Wil je ...?

Heb je ... nodig?

Vind je ... belangrijk?

Is ... belangrijk voor je?

Hecht je waarde aan ...?

Houd je van ...?

Stel je ... op prijs?

Verlang je naar ...?

Kan je wel wat gebruiken?

Geniet je echt van?

Zou je graag ervaren?

Telt voor jou ...?

Houdt jou gaande?

Vind je plezierig ?

Geeft je een goed gevoel?

Zou je blij zijn met wat?

Zou wat je goed doen voelen?

