

Behoeften

Gezondheid

Lucht
Voedsel
Water
Onderdak
Slaap/rust
Gezondheid
Sexuele expressie
Warmte
Aanraking

Veiligheid

Orde
Voorspelbaarheid
Stabiliteit
Comfort
Emotionele
veiligheid
Bescherming
Vertrouwen
Transparantie

Rust/Plezier

Acceptatie
Waardering
Bewustzijn
Balans
Schoonheid
Gemak
Humor
Beweging
Spelen
Ontspanning
Eenvoud
Heelheid
Levendigheid

Liefde/Zorg

Verbinding
Nabijheid
Intimiteit
Koesteren/
gekoesterd worden
Consideratie
Afstemming
Acceptatie
Voorzichtigheid
Waardering
Contact
Delen/uitwisselen
Geven/ontvangen
Tederheid
Zachtheid
Hulp
Steun

Empathie/Begrip

Begrijpen/begrepen
worden
Zien/gezien worden
Horen/
gehoord worden
Aanwezigheid
Mededogen

Gemeenschap/ Geborgenheid

Harmonie
Samenwerking
Vrede
Openheid
Vertrouwen
Wederkerigheid
Erbij horen
Respect
Continuïteit
Een plek hebben

Autonomie/ Authenticiteit

Keuze
Helderheid
Waardigheid
Vrijheid
Ruimte
Eerlijkheid
Integriteit
Innerlijke kracht
Onafhankelijkheid

Creativiteit/Spel

Levendigheid
Avontuur
Inspiratie
Ontdekking
Passie
Spontaniteit

Betekenis/ Bijdragen

Waardering
Dankbaarheid
Rouwen en vieren
Leren
Groei
Deelname
Helderheid
Zingeving
Zelfverwezenlijking
Eigenwaarde
Competentie
Het leven verrijken
Hoop

Gevoelens

Bij vervulde behoeften:

Tevreden

Kalm
Rustig
Veilig
Vredig
Opgelucht
Vol vertrouwen
Voldaan

Liefdevol

Warm
Teder
Vriendelijk
Zacht

Blij

Gelukkig
Vrolijk

Ontspannen

Uitgerust

Enthousiast

Hartstochtelijk

Nieuwsgierig

Gefascineerd
Geïntregeerd
Geïnteresseerd
Betrokken
Geïnspireerd

Verbaasd

Verrast

Dankbaar

Vol waardering
Bemoedigd

Levendig

Actief
Opgewonden

Ontroerd

Bewogen
Geraakt

Vol zelfvertrouwen

Krachtig
Energiek
Open
Trots
Hoopvol

Bij onvervulde behoeften:

Geschokt

Perplex
Verbijsterd

In verwarring

Verloren
Aarzelend

Verdrietig

Ongelukkig
Overstuur
Teleurgesteld
Depressief
Treurig
Droevig
Wanhopig

Bang

Angstig
Paniekerig
Wantrouwig
Verlamd
Bezorgd

Boos

Geïrriteerd
Gefrustreerd
Ontevreden
Verontwaardigd

Alleen

Eenzaam

Onzeker

kwetsbaar

Jaloers

Afgunstig

Zenuwachtig

Gespannen
Pijn
Leeg
Trillerig

Ongemakkelijk

Onrustig
Chagrijnig
Ongeduldig
Onrustig

Machteloos

Hulpeloos
moedeloos