

# Gevoelens wanneer je behoeften niet vervuld zijn

**Bang:** angstig, in paniek, ongerust, ontsteld, op mijn hoede, verschrikt, versteend, verontrust, verlegen, wantrouwend, gealarmeerd, onveilig, verlies van verbinding

**Boos:** geërgerd: gefrustreerd, geïrriteerd, ongeduldig, ontevreden, ontstemd, kwaad, furieus, razend, verontwaardigd, woedend, wraakzuchtig

**Machteloos:** hopeloos, hulpeloos, moedeloos, wanhopig

**Verlangend:** afgunstig, hunkerend, jaloers, nostalgisch, smachtend

**Bedroefd:** treurig, verdrietig, melancholiek, ontmoedigd, ongelukkig, terneergeslagen, teleurgesteld, triest, somber

**Pijn:** alleen, eenzaam, berouwvol, gebroken, gekweld, gekwetst, miserabel, ontredderd, in de steek gelaten, terzijde geschoven, onbelangrijk, afgewezen, klein, onbeduidend, ongewenst, aangevallen, bekritiseerd, verkeerd begrepen, ontoereikend, tekort schietend, genegeerd, alsof ik er niet toe doe

**Gespannen:** onrust, alert, geagiteerd, geschrokken, nerveus, ongemakkelijk, ontdaan, onthutst, verbaasd, verbouwereerd, chagrijnig, overweldigd, rusteloos, zenuwachtig, niet in staat me te concentreren, niet in staat me te kalmeren

**Kwetsbaar:** gevoelig, hulpeloos, onzeker, wiebelig, geïntimideerd, onaantrekkelijk

**Afkeer:** haatdragend, minachtend, vol afschuw, vijandig, walging

**Opgelaten:** onbehaaglijk, ongemakkelijk, beschaamd, schuldig, verward, falend

**Afwezig:** Afstandelijk, apathisch, gelaten, koel, ongeïnteresseerd, onverschillig, teruggetrokken, verveeld, vervreemd, verdoofd, verstikt

**Vermoeid:** futloos, leeg, lusteloos, slaperig, uitgeblust, uitgeput, verslagen

**Verward:** ambivalent, aarzelend, onzeker, perplex, verbijsterd, verloren



# Gevoelens wanneer je behoeften wel vervuld zijn

## Liefdevol:

toegenegen, hartelijk,  
teder, vol mededogen,  
vriendelijk,  
zachtmoedig, warm

## Veilig:

geaccepteerd,  
gezien, geliefd,  
gewaardeerd,  
getroost, gesteund,  
gerustgesteld

**Blij:** vrolijk,  
frivool,  
geamuseerd,  
gelukkig,  
opgetogen

## Zelfverzekerd:

gesterkt, open,  
trots,  
vastberaden,  
zeker,  
zelfbewust

## Gestimuleerd:

energiek,  
enthousiast,  
geanimeerd,  
gepassioneerd,  
geprikkeld,  
levendig,  
verbaasd, verbluft,  
verlangend,  
verrast, versterkt,  
verwonderd, vurig,  
geïnspireerd

## Betrokken:

aandachtig, betoverd,  
waakzaam, geboeid,  
gefascineerd,  
geïnteresseerd,  
geïntrigeerd, verdiept,  
gestimuleerd,  
nieuwsgierig

## Hoopvol:

bemoedigd,  
optimistisch,  
verwachtingsvol

## Verfrist:

gestimuleerd,  
hersteld,  
uitgerust,  
verjongd,  
vernieuwd

## Dankbaar:

erkentelijk,  
geraakt,  
ontroerd

## Vredig:

gelijkmoedig,  
gelukkig, gerust,  
helder, kalm,  
ontspannen,  
gemak, vervuld,  
rustig, sereen,  
stil, tevreden

## Extatisch;

geestdriftig,  
gelukzalig,  
hartstochtelijk,  
opgewekt,  
opgewonden,  
stralend, uitbundig,  
uitgelaten, verrukt



# Behoeften/ verlangens

## Verbinding:

acceptatie, affectie, begrijpen en begrepen worden, communicatie, compassie, empathie, erbij horen, erbij betrokken worden, gemeenschapsgevoel, kennen en gekend zijn, samenwerking, steun, troost, intimiteit, vertrouwen, veiligheid, waardering, liefde, nabijheid, ondersteuning, warmte, zien en gezien worden wederkerigheid, (zelf)respect,

## Lichamelijk welbevinden:

aanraking, beweging, lucht, rust, slaap, veiligheid, seksualiteit beschutting, voedsel, water

## Spelen:

humor,  
plezier

## Autonomie:

spontaniteit,  
onafhankelijkheid  
ruimte, vrijheid,  
keuze

## Vrede:

gemak, harmonie,  
heelheid,  
inspiratie,  
schoonheid

## Eerlijkheid:

aanwezigheid,  
authenticiteit,  
zelfexpressie,  
integriteit

## Betekenis:

begrip, erkenning, groei,  
belangrijk zijn, bevestiging,  
waardering, geruststelling,  
bewustzijn, bijdrage, creativiteit,  
vaardigheid, vieren van het leven,  
rouwen, stimulatie, uitdaging,  
doeltreffendheid, helderheid,  
gewaarszijn, hoop, leren,  
ontdekken, participatie, van  
belang zijn, wilskracht,  
zelfexpressie, zin

