

## **BEHOEFTEN**

### **Gezondheid**

lucht  
voedsel  
water  
onderdak  
slaap/rust  
aanraking  
sexuele expressie  
gezondheid  
warmte

### **Veiligheid**

orde  
voorspelbaarheid  
stabiliteit  
comfort  
emotionele  
veiligheid  
bescherming  
vertrouwen  
transparantie

### **Rust/Vermaak/ Plezier**

acceptatie  
waardering  
bewustzijn  
balans  
schoonheid  
gemak  
humor  
beweging  
spelen  
ontspanning  
eenvoud  
heelheid  
levendigheid

### **Liefde/ Zorg**

verbinding  
koesteren/  
gekoesterd  
worden  
nabijheid  
intimiteit  
consideratie  
afstemming  
waardering  
contact  
delen/uitwisselen  
geven/ ontvangen  
tederheid  
zachtheid  
voorzichtigheid  
zorgvuldigheid  
hulp  
steun

### **Empathie/ Begrip**

zien/gezien  
worden  
horen/ gehoord  
worden  
begrijpen/  
begrepen  
worden  
mededogen  
aanwezigheid

### **Gemeenschap/ Geborgenheid**

harmonie  
vrede  
samenwerking  
vertrouwen  
openheid  
erbij horen  
wederkerigheid

respect  
continuïteit  
een plek hebben

### **Autonomie/ Authenticiteit**

keuze  
helderheid  
waardigheid  
gelijkwaardigheid  
vrijheid  
ruimte  
eerlijkheid  
oprechtheid  
onafhankelijkheid  
integriteit  
innerlijke kracht

### **Creativiteit/ Spel**

avontuur  
levendigheid  
ontdekking  
inspiratie  
passie  
spontaniteit

### **Betekenis/ Bijdragen**

waardering  
dankbaarheid  
rouwen en vieren  
groei  
leren  
deelname  
zingeving  
zelfverwezenlijking  
eigenwaarde  
competentie  
het leven verrijken  
hoop

## GEVOELENS

### Bij vervulde behoeften

#### tevreden

kalm  
rustig  
vredig  
veilig  
vol vertrouwen  
opgelucht  
voldaan

#### liefdevol

teder  
warm  
vriendelijk  
zacht

#### blij

vrolijk  
gelukkig

#### ontspannen

uitgerust

#### enthousiast

hartstochtelijk

#### nieuwsgierig

gefascineerd  
geïnteresseerd  
geïntrigeerd  
betrokken  
geïnspireerd

#### dankbaar

vol waardering  
bemoedigd

#### levendig

opgewonden  
actief

#### ontroerd

bewogen  
geraakt

#### vol

#### zelfvertrouwen

krachtig  
energiek  
open  
trots  
hoopvol

#### verbaasd

verrast

### Bij onvervulde behoeften

#### geschokt

perplex  
verbijsterd

#### in verwarring

verloren  
aarzelend

#### verdrietig

ongelukkig  
overstuur  
teleurgesteld  
depressief  
treurig  
droevig  
wanhopig

#### boos

geïrriteerd  
ontevreden  
gefrustreerd  
verontwaardigd

#### alleen

eenzaam

#### onzeker

kwetsbaar

#### jaloers

afgunstig

#### bang

angstig  
wantrouwig  
paniekerig  
verlamd  
bezorgd

#### moe

uitgeput  
slaperig

#### zenuwachtig

gespannen  
leeg  
pijn  
trillerig

#### ongemakkelijk

sjacherijngig  
onrustig  
ongeduldig

#### machteloos

moedeloos  
hulpeloos