

BEHOEFTE *lijst*

Achter elk (ongewenst) gevoel zit een behoefte. Wanneer we nog meer grip willen krijgen op onze gevoelens is het belangrijk om stil te staan bij de behoeften die on vervuld zijn. Met meer helderheid op deze zaken kan je jezelf als volgt de vraag te stellen: "Wat heb ik nodig van mezelf of van anderen om aan deze behoeften te voldoen?".

Samenwerking

Ondersteuning
Wederkerigheid
Rekening houden
Samenhorigheid
Gelijkwaardigheid
Verantwoordelijkheid
Betrokkenheid
Zorg
Respect

Doeltreffendheid

Efficiëntie
Resultaat
Voldoening
Gemak
Energie
Passie
Gedrevenheid
Voortgang
Afronding
Flexibiliteit

Autonomie

Onafhankelijkheid
Keuze
Vrijheid
Ruimte
Eigen kracht inzetten
Wilskracht
Eerlijkheid
Geruststelling
Harmonie
Schoonheid
Rust
Heelheid
Balans
Samenhang
Liefde
Nabijheid
Intimiteit
Creativiteit
Plezier
Humor
Spontaniteit
Inspiratie
Ontdekking

Zekerheid

Veiligheid
Vertrouwen
Zelfvertrouwen
Helderheid
Stabiliteit
Orde
Bekwaamheid

Ontwikkeling

Uitdaging
Avontuur
Stimulatie
Groei
Leren
Inzicht
Verandering
Perspectief
Hoop
Eerlijkheid
Waarheid
Authenticiteit
Echtheid
Integriteit
Eenvoud
Openheid
Kwetsbaarheid

Verbinding

Empathie
Begrip
Mededogen
Steun
Gezien worden
Acceptatie
Erbij horen
Contact
Uitwisseling
Communicatie
Delen
Verbondenheid
Zelfrespect
Zelfwaardering
Betekenis
Zingeving
Deelname
Aanwezigheid
Bijdrage
Richting
Van belang zijn
Waardering
Erkenning
Vieren