

## **Emoties en behoeften**

---

Behoeften zijn de motor achter onze gedachten en ons gedrag. Volgens de theorie van geweldloze communicatie is iedereen zelf verantwoordelijk voor het vervullen van zijn/haar behoeften. Gevoelens zijn de signalen die aangeven of een behoefte al dan niet vervuld is. Een positief gevoel staat voor een vervulde behoefte, terwijl een negatief gevoel betekent dat dat niet het geval is. Door bewust de link te leggen tussen onze gevoelens en onze behoeften, nemen we zelf de verantwoordelijkheid om die behoeften te vervullen.

### Inventarisatie van behoeften

#### **Autonomie**

Keuze  
Onafhankelijkheid  
Ruimte  
Spontaniteit  
Vrijheid

#### **Betekenis**

Begrip  
Bewustzijn  
Bijdrage  
Creativiteit  
Deelnemen  
Doeltreffendheid  
Duidelijkheid  
Gewaarszijn  
Groei  
Hoop  
Leren  
Ontdekking  
Rouwen  
Stimulatie  
Uitdaging  
Vaardigheid  
Van belang zijn  
Vieren van het leven  
Zelfexpressie  
Zingeving

#### **Eerlijkheid**

Aanwezigheid

#### Authenticiteit

Integriteit  
Zelfexpressie

#### **Fysiek welzijn**

Aanraking  
Beschutting  
Beweging  
Lucht  
Rust/slaap  
Seksuele expressie  
Veiligheid  
Voedsel  
Water

#### **Verbinding**

Acceptatie  
Affectie  
Begrijpen en begrepen worden  
Communicatie  
Delen  
Empathie  
Erbij betrokken zijn  
Erbij horen  
Erkenning  
Gemeenschapsgevoel  
Geruststelling  
Intimiteit  
Kameraadschap  
Kennen en gekend zijn

#### Liefde

Mededogen  
Nabijheid  
Ondersteuning  
Respect/zelfrespect  
Samenwerking  
Stabiliteit  
Tederheid  
Veiligheid  
Vertrouwen  
Voeding  
Waardering  
Warmte  
Wederkerigheid  
Zien en gezien worden  
Zorg

#### **Spelen**

Humor  
Plezier

#### **Vrede**

Gelijkheid  
Gemak  
Harmonie  
Heelheid  
Inspiratie  
Orde  
Schoonheid  
Verbinding

Vrije vertaling en aanpassing van Engelse lijst:  
(c) 2005 – Center for Nonviolent Communication  
www.cnvc.org

Al deze behoeften zijn belangrijk voor elk van ons, maar ze kunnen niet noodzakelijk tegelijkertijd vervuld worden.

Ons evenwicht hangt af van het feit of onze behoeften al dan niet vervuld zijn.

Laten we dit even toepassen op wat we al gezien hebben. Stel dat we de laatste tijd blootgesteld waren aan een heleboel eisen en dat we aan de verkeerde kant van de strescurve terecht zijn gekomen. De eerste signalen komen: waarschijnlijk ervaren we geen positieve gevoelens. Het zou een goed idee kunnen zijn om de link te onderzoeken met onze onvervulde gevoelens en om een aantal strategieën te bedenken om ze alsnog te vervullen.

Tip:

Leer je bewust te worden van wat er binnen in je leeft. Neem de verantwoordelijkheid voor je eigen gevoelens en behoeften. Wanneer je deze gevoelens ervaart, sta dan een ogenblik stil bij wat de oorzaak – vervulde of onvervulde behoeften – zou kunnen zijn achter deze gevoelens.

### **Oefening:**

1. Denk terug aan een moment waarop je behoeften niet vervuld waren (= je ervoer stress-signalen).
2. Welke behoeften waren niet vervuld? (Gebruik eventueel de lijst als inspiratie)
3. Wat heb je toen gedaan om deze behoeften te vervullen?  
Bedenk 3 strategieën die je ook hadden kunnen helpen om die behoefte te vervullen.