

Gevoel & Behoeftte - Meteen aan de slag

Gebruik deze methode wanneer de interactie met een ander (of je omgeving) gevoelens oproept¹ die je beter wilt leren begrijpen.

stap 1. Roep in je beleving het moment op waarin je gevoelens ontstaan. Haal terug wat de ander zegt, doet of nalaat te doen, welke rol de omgeving eventueel heeft en wat er bij jou gebeurt. Als er veel - elkaar snel opvolgende - gevoelens zijn, kies dan één bepalend moment.

stap 2. Gebruik de kaartjes² met gevoelens om zo treffend mogelijk te benoemen wat je voelt. Selecteer één woord; dit is wat je (vooral) voelde.

Hoe? Ga vlot door de stapel kaartjes heen en selecteer de gevoelens die je aanspreken. Verklein nu je selectie, totdat de beste verwoording³ van je gevoel over is⁴.

stap 3. Neem de kaartjes met behoeften⁵ erbij, en zoek uit welke onderliggende behoefte⁶ in het spel is. Volg hierbij dezelfde aanpak als bij de kaartjes met gevoelens. Vul deze zin aan: Ik voel me [... vul jouw gevoel in], omdat ik behoefte heb aan ...

stap 4. Nu helder is welke behoefte jij hebt - oftewel wat er ontbreekt, waar tekort aan is, wat je nodig hebt - is je opdracht om hierin goed voor jezelf te zorgen. Je gaat zorgen dat jouw behoefte (zo goed mogelijk) vervuld wordt.

Hoe? Door te vragen om wat jij nodig hebt. Soms kan je daar zelf voor zorgen, soms heb je er (ook) anderen voor nodig. Maar nu je helder hebt waar het om gaat, ben je in staat om de juiste persoon, het beste moment, en duidelijke woorden te kiezen. De kans is hiermee vele malen groter dat de ander hieraan tegemoet wil komen, dan wanneer je jouw primaire emotie uitleeft!

Aanvullende informatie - voetnoten bij 'Meteen aan de slag'

¹ Het gaat in deze methode om jón en jouw gevoel en behoefte. Je bent zelf verantwoordelijk voor wat erin je omgaat. Een ander mens of een gebeurtenis kan slechts de *trigger* zijn voor bepaalde gedachten en gevoelens. De *oorzaak* hiervan zijn je eigen, onderliggende, (on)vervulde behoeften.

² De kaartjes met paarse tekst beschrijven de ongemakkelijke gevoelens, die met oranje tekst benoemen de fijne, meer comfortabele gevoelens.

Een ongemakkelijk gevoel signaleert wat er ontbreekt, en zet aan tot actie. Een prettig gevoel signaleert welke behoefte er is vervuld, en nodigt je uit om die situatie vaker te creëren.

³ Misschien vraag je je af waarom het zo lastig is om een passend woord te vinden voor je gevoel? Daar is een eenvoudige verklaring voor: gevoelens ontstaan in het limbische deel van ons brein, wat niet talig is. Je hebt dus de stap te maken van '*wat voel ik precies*' naar het aanroepen van (voornamelijk) je linkerhersen helft om er de juiste benaming voor te vinden. Dat vergt tijd, én oefening!

⁴ Sta hier even bij stil: soms lucht het al op om te weten wat je precies voelde: zo heet dat dus!

⁵ Dit zijn de kaartjes met de grijze, onderstreepte woorden, en de tekst *behoefte*.

⁶ Je zult zien dat er niet slechts een paar behoeften zijn in je leven. Elke situatie, elk tijdstip en elke context én jouw vorm van de dag levert een andere behoefte op. Gebruik deze methode dus regelmatig, zodat je beter voor jezelf leert zorgen.

Geschrokken

Boos

Teleurgesteld

Bang

Jaloers

Verstoord

Ongemakkelijk

Verdrietig

Onverschillig

In paniek

Gespannen

Onzeker

Alleen

Moedeloos

Twijfelend

Machteloos

Ongeduldig

Verontwaardigd

Besluiteloos

Gekwetst

Overspoeld

Leeg

Ongefocust

Beschaamd

Afwezig

Onrustig

Ontevreden

Geïrriteerd

In de war

Vermoeid

Ontmoedigd

Onbeschermd

Overvraagd

Spijtig

Woedend

Chagrijnig

Opgebrand

Verloren

Lusteloos

Voorzichtig

behoefte: <u>Geruststelling</u>	behoefte: <u>Bescherming</u>	behoefte: <u>Vertrouwen</u>	behoefte: <u>Zekerheid</u>
behoefte: <u>Balans</u>	behoefte: <u>Betekenis</u>	behoefte: <u>Waardering</u>	behoefte: <u>Keuzes</u>
behoefte: <u>Plezier</u>	behoefte: <u>Rust</u>	behoefte: <u>Verbinding</u>	behoefte: <u>Ontspanning</u>
behoefte: <u>Stilte</u>	behoefte: <u>Beweging</u>	behoefte: <u>Ontwikkeling</u>	behoefte: <u>Gelijkwaardig</u>
behoefte: <u>Verandering</u>	behoefte: <u>(zelf)respect</u>	behoefte: <u>Dankbaarheid</u>	behoefte: <u>Creativiteit</u>

behoefte: <u>Uitwisseling</u>	behoefte: <u>Expressie</u>	behoefte: <u>Oprechtheid</u>	behoefte: <u>Bewustzijn</u>
behoefte: <u>Samenwerken</u>	behoefte: <u>Discipline</u>	behoefte: <u>Resultaat</u>	behoefte: <u>Eigenaarschap</u>
behoefte: <u>Voortgang</u>	behoefte: <u>Focus</u>	behoefte: <u>Structuur</u>	behoefte: <u>Besluitvaardig</u>
behoefte: <u>Tederheid</u>	behoefte: <u>Erbij horen</u>	behoefte: <u>Autonomie</u>	behoefte: <u>Begrip</u>
behoefte: <u>Van belang zijn</u>	behoefte: <u>Betrokkenheid</u>	behoefte: <u>Openheid</u>	behoefte: <u>Tijd</u>

Trots

Vastberaden

Sterk

Energiek

Alert

Op m'n gemak

Veilig

Opgelucht

Vrij

Genietend

Liefdevol

Blij

Hartelijk

Ontroerd

Open

Teder

Sensitief

Verliefd

Dankbaar

Vrolijk

Speels	Levendig	Hoopvol	Geïnspireerd
Opgewonden	Avontuurlijk	Gestimuleerd	Verbonden
Vol ontzag	Ontspannen	Uitgerust	Comfortabel
Helder	Kalm	Verstild	Verwachtingsvol
Enthousiast	Tevreden	Betrokken	Zelfverzekerd