

Ik voel me ...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Geschrokken | <input type="checkbox"/> Ongeduldig |
| <input type="checkbox"/> Boos | <input type="checkbox"/> Verontwaardigd |
| <input type="checkbox"/> Teleurgesteld | <input type="checkbox"/> Besluiteloos |
| <input type="checkbox"/> Bang | <input type="checkbox"/> Gekwetst |
| <input type="checkbox"/> Jaloers | <input type="checkbox"/> Overspoeld |
| <input type="checkbox"/> Verstoord | <input type="checkbox"/> Leeg |
| <input type="checkbox"/> Ongemakkelijk | <input type="checkbox"/> Ongefocust |
| <input type="checkbox"/> Verdrietig | <input type="checkbox"/> Beschaamd |
| <input type="checkbox"/> Onverschillig | <input type="checkbox"/> Afwezig |
| <input type="checkbox"/> In paniek | <input type="checkbox"/> Onrustig |
| <input type="checkbox"/> Gespannen | <input type="checkbox"/> Ontevreden |
| <input type="checkbox"/> Onzeker | <input type="checkbox"/> Geirriteerd |
| <input type="checkbox"/> Alleen | <input type="checkbox"/> In de war |
| <input type="checkbox"/> Moedeloos | <input type="checkbox"/> Vermoeid |
| <input type="checkbox"/> Twijfelend | <input type="checkbox"/> Ontmoedigd |
| <input type="checkbox"/> Machteloos | <input type="checkbox"/> ... |

want ik heb behoefte aan ...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Bekwaamheid | <input type="checkbox"/> Gezien worden |
| <input type="checkbox"/> Ruimte | <input type="checkbox"/> Spontaniteit |
| <input type="checkbox"/> Eigenwaarde | <input type="checkbox"/> Beweging |
| <input type="checkbox"/> Rust | <input type="checkbox"/> Plezier |
| <input type="checkbox"/> Doelgerichtheid | <input type="checkbox"/> Tijd |
| <input type="checkbox"/> Duidelijkheid | <input type="checkbox"/> Uitwisseling |
| <input type="checkbox"/> Respect | <input type="checkbox"/> Structuur |
| <input type="checkbox"/> Erkenning | <input type="checkbox"/> Resultaat |
| <input type="checkbox"/> Inzicht | <input type="checkbox"/> Veiligheid |
| <input type="checkbox"/> Bijdrage leveren | <input type="checkbox"/> Verbinding |
| <input type="checkbox"/> Zekerheid | <input type="checkbox"/> Inspiratie |
| <input type="checkbox"/> Ondersteuning | <input type="checkbox"/> Empathie |
| <input type="checkbox"/> Ontwikkeling | <input type="checkbox"/> Vertrouwen |
| <input type="checkbox"/> Transparantie | <input type="checkbox"/> Erbij horen |
| <input type="checkbox"/> Autonomie | <input type="checkbox"/> Expressie |
| <input type="checkbox"/> Samen | <input type="checkbox"/> ... |

Voorbeelden:

- Ik voel me Ongemakkelijk, want ik heb behoefte aan Verbinding.
- Ik voel me Machteloos, want ik heb behoefte aan Resultaat.

Werken met Gevoel & Behoefte

WWW.HERZIEN.NU - CHRISTIANNE@HERZIEN.NU - 06 839 03034