

Behoeftenlijst

Bij Les 3.3 — Wat leeft er nu écht in jou?

Behoeften zijn universeel: iedereen, overal ter wereld, kent ze. Ze vertellen waaróm iets je raakt of waaróm je iets wil. Marshall Rosenberg deed ze in zeven groepen in. Deze lijst is niet volledig, voeg gerust je eigen woorden toe.



Interafhankelijkheid

aanvaarding waardering erkenning begrip empathie gehoord worden	gezien worden nabijheid samenzijn gemeenschap liefde steun	zorg vertrouwen eerlijkheid respect rekening gehouden worden wederkerigheid	geruststelling veiligheid voorspelbaarheid bijdragen aan het leven
--	---	--	---

Autonomie

vrijheid
keuze
je eigen dromen en waarden
kiezen
je eigen weg kiezen
ruimte
zelfstandigheid
inspraak
eigen tempo

Integriteit

authenticiteit
creativiteit
betekenis
eigenwaarde
groei
zelfexpressie

Viering

het leven vieren
vervulde dromen vieren
verlies betreuren (rouwen)
dankbaarheid uiten

Fysieke zorg

lucht
water
voedsel
beweging
rust
slaap
ontspanning
beschutting
aanraking
seksuele expressie
bescherming

Spirituele verbondenheid

schoonheid
harmonie
inspiratie
orde
vrede
verwondering
verstilling

Spel

plezier
lachen
humor
lichtheid
speelsheid
avontuur

Behoeftes van strategie?

Zit er een persoon, een handeling, een plaats of een tijdstip in? Dan is het waarschijnlijk een strategie. "Ik heb het nodig dat mijn partner vanavond naar me luistert" is een strategie, "gehoord worden" is de behoefte eronder. Vraag je telkens af: wat zou dat mij geven? Het antwoord brengt je bij de behoefte.