

Verbindende Communicatie

Wat er in mijn
beleving gebeurde

Aanleiding

Wat er objectief
gezien gebeurde

Waarneming

Wat ik voelde

Emotie

De behoefte die op
dat moment (niet)
vervuld werd

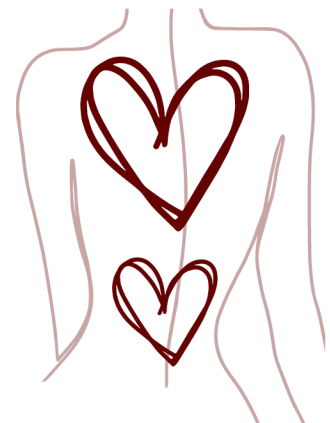
Behoefte

Wat jij en ik in het vervolg
(anders) kunnen doen

Actie

Partner vat samen, vraagt
evt hulp bij samenvatten
en checkt 'heb ik je zo?'

Samenvatting



Behoeften Voorbeelden

PLEZIER

Enthousiasme
Humor
Inspiratie
Flexibiliteit
Ontspanning
Positiviteit
Spontaniteit
Speelsheid
Vreugde

FYSIEK

Aanraking
Beweging
Lucht
Licht
Rust/slaap
Seksualiteit

AUTONOMIE

Besluitvaardigheid
Confrontatie
Dynamiek
Doorzettingsvermogen
Eigenwaarde
Grenzen stellen
Keuze
Moed
Kracht
Leiderschap
Uitdaging
Passie
Ruimte
Vrijheid
Zelfrespect

VEILIGHEID

Aanmoediging
Betrouwbaarheid
Continuïteit
Goedkeuring
Geruststelling
Erbij horen
Hulp
Loyaliteit
Ondersteuning
Stabiliteit
Trouw
Vertrouwen
Zorg

INZICHT

Analyse
Helderheid
Innovatie
Kalmte
Kennis
Leren
Onafhankelijkheid
Transparantie
Visie
Eerlijkheid
Gedetailleerdheid
Kritiek
Nauwkeurigheid
Productiviteit
Verantwoordelijkheid
Verbetering

PRAGMATISME

Doelgerichtheid
Duidelijkheid
Efficiëntie
Helderheid

CONTACT

Aandacht
Acceptatie
Affectie
Begrip
Communicatie
Contact
Delen
Erkenning
Gelijkheid
Gehoord worden
Gemeenschappelijkheid
Inlevingsvermogen
Nabijheid
Partnerschap
Openheid
Samenwerken
Tederheid
Waardering
Warmte
Wederkerigheid

SENSITIVITEIT

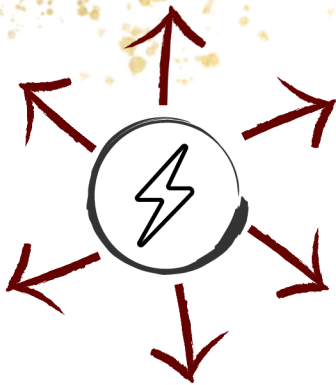
Authenticiteit
Creativiteit
Fantasie
Gevoeligheid
Intensiteit
Introspectie
Intimiteit
Romantiek
Zelfexpressie

HARMONIE

Aanpassingsvermogen
Aanvaarding
Begrip
Betekenis
Bijdragen
Compassie
Harmonie
Integriteit
Liefde
Mededogen
Respect
Rust
Vrede
Waardigheid
Zingeving



Emoties Voorbeelden



BOOS

Gefrustreerd
Geïrriteerd
Jaloers
Kwaad
Woedend
Vijandig



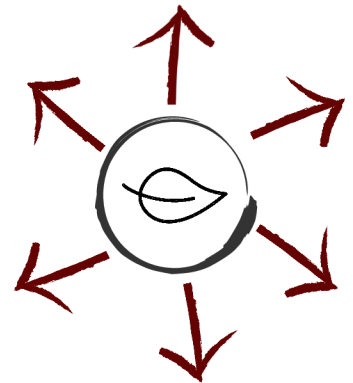
VERDRIETIG

Afwezig
Alleen
Berouwvol
Beschaamd
Depressief
Eenzaam
Gekwetst
Leeg
Moe
Schuldig
Verloren
Zwak



BANG

Afgewezen
Angstig
Bedreigd
Gespannen
Hulpeloos
Ingetogen
Onderdanig
Ontmoedigd
Onzeker
Overweldigd
Paniekerig
Verlegen
Verrast
Verward



BLIJ

Creatief
Dankbaar
Dapper
Energiek
Euforisch
Geamuseerd
Gefascineerd
Gestimuleerd
Hoopvol
Intiem
Krachtig
Ontspannen
Opgewonden
Optimistisch
Sensueel
Speels
Tevreden
Trots
Veilig
Verbonden
Verliefd
Vrolijk



Is er **SPANNING**



of **GEEN SPANNING**



Is de beweging naar **BUITEN**

of naar **BINNEN**

