

## Quasi gevoelens

*Deze woorden zeggen meer over de interpretaties, analyses en oordelen die wij hebben over gevoelens dan over het gevoel zelf.*

*Bij deze woorden passen: ik heb het idee dat ..., ik vind ....., ik denk .....*

*Onderstaande opsomming heeft niet de pretentie uitputtend of definitief te zijn.*

### Quasi gevoel

aan de kant geschoven  
aan mijn lot over gelaten  
aangevallen  
afgewezen

bedreigd

bedrogen

beetgenomen  
bekritiseerd

belachelijk gemaakt  
beledigd

belogen  
beschuldigd

bestolen  
betutteld

buiten gesloten  
gebruikt  
gelijkwaardigheid  
gedumpt

### Mogelijke gevoelens

boos - verdrietig - bang - ongerust - onzeker  
verdrietig - triest - boos - bang  
boos - bang - verdrietig - verbaasd - in de war  
boos - bang - verdrietig - gekwetst - droevig - in paniek  
- gekwetst - kwaad  
boos - bang - verdrietig - onzeker - ongemakkelijk - geschokt  
- opstandig  
boos - bang - verdrietig - bedroefd - triest - gekwetst  
boos - bang - verdrietig - verward - onzeker - ongerust  
boos - bang - verdrietig - bezorgd - pijn - gekwetst  
- gefrustreerd  
boos - bang - verdrietig  
boos - bang - verdrietig - verbaasd  
boos - bang - verdrietig  
boos - bang - verdrietig - gekwetst - verward  
boos - bang - verdrietig  
boos - bang - verdrietig - gefrustreerd - gespannen - verontrust  
verdrietig - triest - kwaad - eenzaam - verontrust  
opstandig - kwaad - bang - verdrietig - bedroefd - boos  
boos - bang - verdrietig - overweldigd - verrast

### Mogelijke behoeften

respect - gehoord worden - begrip - erbij horen - contact  
steun - hulp - zorg - begrip - contact  
veiligheid - gehoord worden - vertrouwen - respect - ruimte - privacy  
erbij horen - begrip - samenwerken - erkenning - nabijheid - gezien  
worden - waardering  
veiligheid - duidelijkheid - openheid - gelijkwaardigheid - autonomie - respect  
openheid - eerlijkheid - vertrouwen - duidelijkheid - rechtvaardigheid -  
betrouwbaarheid  
eerlijkheid - openheid - fairness - duidelijkheid  
respect - contact - gehoord worden - erkenning - waardering - begrip -  
respectvolle communicatie  
respect - gelijkwaardigheid  
respect - begrip - openheid - gelijkwaardigheid - rekening houden met elkaar  
- bevestiging - erkenning - duidelijkheid  
eerlijkheid - openheid - communicatie - duidelijkheid  
gehoord worden - rechtvaardigheid - fairness - gelijkwaardigheid - begrip -  
rust - waardering - erkenning  
eerlijkheid - respect  
autonomie - gelijkwaardigheid - erkenning - respect - privacy - bevestiging -  
waardering  
erbij horen - samenwerken - contact - communicatie  
respect - vertrouwen - erkenning - waardering - autonomie -  
respect - begrip - eerlijkheid - erbij horen - rekening houden met elkaar -

gedwongen	kwaad - triest - bang - boos - gefrustreerd - geschrokken
geïntimideerd	boos - bang - verdrietig - verontrust
geïsoleerd	boos - bang - verdrietig - angstig - eenzaam
gekleineerd	kwaad - verdrietig - bang - boos - gefrustreerd - gekwetst
gemanipuleerd	triest - onzeker - verdrietig - bang - boos - gefrustreerd - machteloos
genegeerd	verdrietig - triest - opgelucht - eenzaam - gekwetst - bang
gepest	droevig - onzeker - boos - bang - geschrokken - in paniek
geprovoceerd	kwaad - opstandig - bang - gefrustreerd
gevangen	bang - angstig - onzeker
gewantrouwd	boos - droevig
in de steek gelaten	triest - verdrietig - bang - alleen - droevig - geschrokken
misbruikt	kwaad - verdrietig - bang - angstig - boos - gefrustreerd
niet geaccepteerd	droevig - triest - eenzaam - bang - bezorgd - gekwetst
niet gewaardeerd	verdrietig - triest - boos - droevig - gekwetst
niet serieus genomen	kwaad - boos - triest - verdrietig - gekwetst - verbaasd
onbegrepen	triest - droevig - verdrietig - kwaad
onbegrepen	boos - verdrietig - bezorgd - gefrustreerd - bedroefd
onder druk gezet	gespannen - prikkelbaar - bang - nerveus - verontrust
ongewenst	verdrietig - triest - droevig - boos - eenzaam - gekwetst
onrecht aangedaan	kwaad - woedend - triest - boos - gekwetst - verdrietig - geïrriteerd
uitgebuit	triest - verdrietig - boos - bang
uitgelachen	verdrietig - triest - bang - boos
verlaten	eenzaam - triest - verdrietig
vernederd	droevig - triest - boos
verongelijkt	boos - bang - verdrietig
verontwaardigd	boos - bang - verdrietig
veroordeeld	triest - droevig - bang - boos - gekwetst
verplicht	boos - bang - verdrietig

gelijkwaardigheid  
 vrijheid - autonomie - keuze - communicatie - overleg - gelijkwaardigheid  
 gelijkwaardigheid - ruimte - vrijheid - autonomie - respect - veiligheid  
 contact - ruimte - vrijheid - samenwerking - erbij horen - zingeving  
 gelijkwaardigheid - respect - erkenning - bevestiging - erbij horen  
 vrijheid - openheid - communicatie - gelijkwaardigheid - autonomie - respect - vertrouwen - authenticiteit  
 gezien worden - contact - samenwerken - erbij horen - erkenning  
 erbij horen - samenwerken - begrip - respect - veiligheid - autonomie - keuze  
 respect - begrip - begrijpen - contact - waardering - overleg  
 vrijheid - creativiteit - openheid - autonomie  
 vertrouwen - openheid - contact - gelijkwaardigheid - integriteit  
 hulp - steun - begrip - empathie - vertrouwen - respect - contact  
 respect - begrip - zorg - steun - veiligheid - privacy - fysieke vrijheid  
 erbij horen - contact - samenwerken - respect - gemeenschap  
 waardering - erkenning - respect - bevestiging  
 acceptatie - erkenning - gehoord worden - contact - respect - waardering - bevestiging  
 begrip - empathie - contact - vriendschap - liefde  
 begrip - gehoord worden - empathie - duidelijkheid - erkenning  
 ruimte - autonomie - rust - respect - begrip - vrijheid - ontspanning - duidelijkheid  
 erbij horen - contact - begrip - vriendschap - eigen ruimte - waardering - erkenning  
 eerlijkheid - gelijkwaardigheid - veiligheid - respect - rechtvaardigheid - vertrouwen  
 respect - zorg - fairness - gelijkwaardigheid  
 respect - erbij horen - vriendschap - waardering  
 contact - steun - erbij horen - vriendschap - liefde  
 respect - gelijkwaardigheid - waardering  
 respect - overleg - gelijkwaardigheid  
 respect - waardering - erkenning - begrip - gelijkwaardigheid  
 respect - begrip - rechtvaardigheid - gelijkwaardigheid - gezien worden - eerlijkheid  
 vrijheid - respect - autonomie - gelijkwaardigheid



**Thera Balvers**  
Psychotherapist<sup>ER</sup>

## Geweldloze Communicatie Quasi gevoelens

verraden  
verstoten  
verstikt  
vervloekt  
verwaarloosd  
voor de gek gehouden

boos - kwaad - triest - verdrietig – woedend  
boos - bang - verdrietig  
beklemd - bang - gefrustreerd - verlamd  
triest - droevig - verdrietig - bang - geschokt - ongerust  
bang - eenzaam - verdrietig  
kwaad - boos - verdrietig - triest - bang

steun - begrip - vertrouwen - eerlijkheid - duidelijkheid - fairness  
erbij horen - contact - gelijkwaardigheid  
ruimte - privacy - respect - begrip - autonomie - vrijheid  
rechtvaardigheid - gelijkwaardigheid - erbij horen  
zorg - steun - aandacht - begrip - vriendschap - liefde - erbij horen  
respect - openheid - vertrouwen - duidelijkheid - integriteit - eerlijkheid