



## QUASI GEVOELENS

Deze woorden zeggen iets over de interpretaties, analyses en oordelen die wij hebben in plaats van over het gevoel zelf. Onderstaande opsomming heeft niet de pretentie uitputtend of definitief te zijn.

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

Quasi gevoel	Mogelijke gevoelens	Mogelijke behoeften
aan de kant geschoven	machteloos – onzeker – klein – alleen	participatie – van belang zijn – serieus nemen – zien & gezien worden – verbinding – (emotionele) veiligheid
aan mijn lot overgelaten	verdrietig – onzeker – eenzaam – angstig	ondersteuning – zorgzaamheid – aandacht – betrokkenheid – geborgenheid
aangevallen	boos – verbaasd – verward – verdrietig – onzeker	ruimte – begrip – horen & gehoord worden – empathie – (emotionele) veiligheid
afgewezen	pijn – verdrietig – kwetsbaar – klein – paniekerig – alleen	samenwerking – erbij horen – nabijheid – van belang zijn – zien & gezien worden – (zelf)erkenning – (emotionele) veiligheid
bedreigd	gespannen – onzeker – overstuur – overweldigd – versteend	gelijkwaardigheid – (zelf)erkenning – (emotionele) veiligheid – bestaansrecht
bedrogen	boos – machteloos – vertwijfeld – onzeker – pijn – verdrietig	betrouwbaarheid – helderheid – openheid – gelijkwaardigheid – (zelf)vertrouwen
beetgenomen	boos – verward – onzeker – klein – verdrietig	openheid – serieus nemen – zorgzaamheid – (zelf)erkenning – gelijkwaardigheid – (emotionele) veiligheid
bekritiseerd	gefrustreerd – boos – ongemakkelijk – bezorgd – onzeker	horen & gehoord worden – zien & gezien worden – (zelf)respect – betrokkenheid – gelijkwaardigheid – (zelf)waardering – (zelf)vertrouwen – (zelf)erkenning
belachelijk gemaakt	boos – beschaamd – kwetsbaar – onzeker – alleen – klein – nietig – waakzaam	zorgvuldigheid – zien & gezien worden – serieus nemen – gelijkwaardigheid – (zelf)erkenning – (emotionele) veiligheid
beledigd	machteloos – onzeker – pijn – kwetsbaar – verdrietig	(zelf)respect – zien & gezien worden – serieus nemen – gelijkwaardigheid – (zelf)erkenning

<b>Quasi gevoel</b>	<b>Mogelijke gevoelens</b>	<b>Mogelijke behoeften</b>
belogen	boos – gefrustreerd – machteloos – vertwijfeld – onzeker	communicatie – openheid – helderheid – zien & gezien worden – gelijkwaardigheid – (keuze)vrijheid – (zelf)vertrouwen
beschuldigd	onzeker – verward – kwetsbaar – beschaamd – schuldig – alleen	horen & gehoord worden – wederkerigheid – gelijkwaardigheid – (zelf)waardering – (zelf)erkenning – (zelf)acceptatie – eigenaarschap
bestolen	boos – gespannen – machteloos – hulpeloos – onzeker – verdrietig	(zelf)respect – eigenaarschap – (emotionele) veiligheid – (zelf)vertrouwen
betutteld	boos – gefrustreerd – gespannen – verontrust – onzeker – klein – verdrietig	autonomie – gelijkwaardigheid – (keuze)vrijheid – (zelf)waardering – (zelf)erkenning – (zelf)vertrouwen
buitengesloten	verontrust – verward – kwetsbaar – angstig – eenzaam – verdrietig	participatie – horen & gehoord worden – van belang zijn – gelijkwaardigheid – (zelf)erkenning – geborgenheid – (emotionele) veiligheid – (zelf)acceptatie
gebruikt	verontwaardigd – beschaamd – onzeker – machteloos – klein – angstig – eenzaam – verdrietig	gelijkwaardigheid – (zelf)erkenning – (keuze)vrijheid – (zelf)waardering – (emotionele) veiligheid – (zelf)vertrouwen
gedumpt	boos – beschaamd – verward – overweldigd – onzeker – kwetsbaar – pijn	zorgzaamheid – zien & gezien worden – gelijkwaardigheid – erbij horen – (zelf)waardering – (zelf)erkenning – bestaansrecht
gedwongen	geschrokken – klein – kwetsbaar – machteloos – onzeker – angstig	gelijkwaardigheid – van belang zijn – (keuze)vrijheid – autonomie – (zelf)erkenning – (emotionele) veiligheid
geïntimideerd	verontrust – vertwijfeld – overweldigd – onzeker – klein – hulpeloos	ruimte – gelijkwaardigheid – horen & gehoord worden – (keuze)vrijheid – (zelf)erkenning – (emotionele) veiligheid – (zelf)vertrouwen
geïsoleerd	gespannen – benauwd – onrustig – onzeker – schuldig – eenzaam – verdrietig	aandacht – betrokkenheid – erbij horen – verbinding – ruimte – (keuze)vrijheid – zingeving
gekleineerd	onzeker – klein – nietig – kwetsbaar – beschaamd	van belang zijn – zien & gezien worden – erbij horen – wederkerigheid – gelijkwaardigheid – (zelf)waardering – (zelf)erkenning
gemanipuleerd	boos – gefrustreerd – onzeker – machteloos – klein – moedeloos	openheid – (zelf)respect – gelijkwaardigheid – (keuze)vrijheid – zien & gezien worden – serieus nemen – eigenaarschap – (zelf)vertrouwen

<b>Quasi gevoel</b>	<b>Mogelijke gevoelens</b>	<b>Mogelijke behoeften</b>
genegeerd	geïrriteerd – machteloos – klein – alleen – verdrietig	erbij horen – van belang zijn – zien & gezien worden – horen & gehoord worden – (zelf)erkenning – (emotionele) veiligheid
gepest	bang – paniekerig – onzeker – beschaamd – machteloos – schuldig – alleen – bedroefd	erbij horen – (zelf)respect – verbinding – zien & gezien worden – authenticiteit – (zelf)acceptatie – (emotionele) veiligheid
geprovoceerd	alert – waakzaam – onzeker – kwetsbaar	(zelf)respect – begrip – (zelf)waardering – (zelf)erkenning – zachtheid
in de steek gelaten	verward – onzeker – kwetsbaar – koud – alleen	zorgzaamheid – begrip – zien & gezien worden – ondersteuning – warmte – empathie – (zelf)acceptatie – gedragenheid
misbruikt	machteloos – hulpeloos – beschaamd – bang – schuldig – kwetsbaar – alleen	gelijkwaardigheid – bewustzijn – autonomie – (emotionele) veiligheid (keuze)vrijheid – eigenaarschap
niet geaccepteerd	gespannen – bedroefd – onzeker – ongemakkelijk – kwetsbaar – eenzaam	erbij horen – verbinding – gemeenschapsgevoel – (emotionele) veiligheid – (zelf)acceptatie – bestaansrecht
niet gewaardeerd	vertwijfeld – hulpeloos – onzeker – klein – verdrietig	aandacht – (zelf)waardering – zien & gezien worden – (zelf)erkenning
niet serieus genomen	gefrustreerd – machteloos – wanhopig – radeloos	serieus nemen – horen & gehoord worden – van belang zijn – (zelf)acceptatie – gelijkwaardigheid – (zelf)waardering – (zelf)erkenning
onbegrepen	gefrustreerd – gespannen – machteloos – alleen – verdrietig	begrip – aandacht – horen & gehoord worden – betrokkenheid – empathie – (zelf)erkenning – (zelf)acceptatie
onder druk gezet	prikkelbaar – gespannen – nerveus – verontrust – onzeker	ruimte – rust – autonomie – begrip – (zelf)erkenning – (zelf)vertrouwen – eigenaarschap
ongewenst	onzeker – verdrietig – eenzaam – klein – nietig – beschaamd	erbij horen – geborgenheid – verbinding – gedragenheid – warmte – (zelf)waardering – (zelf)erkenning – (zelf)acceptatie – (zelf)liefde
onrecht aangedaan	woedend – overweldigd – machteloos – hulpeloos	gelijkwaardigheid – openheid – (zelf)respect – zien&gezien worden – (zelf)erkenning – (emotionele) veiligheid – eigenaarschap – (zelf)vertrouwen – acceptatie v.d. gebrokenheid

<b>Quasi gevoel</b>	<b>Mogelijke gevoelens</b>	<b>Mogelijke behoeften</b>
uitgebuit	boos – machteloos – klein – kwetsbaar – onzeker – verdrietig – beschaamd	gelijkwaardigheid – van belang zijn – wederkerigheid – zorgzaamheid – zien & gezien worden – eigenaarschap
uitgelachen	alleen – onzeker – klein – kwetsbaar – beschaamd – verdrietig	erbij horen – serieus nemen – (zelf)waardering – (emotionele) veiligheid – authenticiteit
verlaten	eenzaam – onzeker – kwetsbaar – verdrietig – angstig	erbij horen – zorgzaamheid – geborgenheid – gedragenheid – warmte – (zelf)acceptatie – (emotionele) veiligheid – (zelf)liefde
vernederd	klein – machteloos – onzeker – beschaamd	gelijkwaardigheid – (zelf)expressie – integriteit (trouw aan je zelf) – bestaansrecht
veroordeeld	machteloos – bang – alleen – kwetsbaar – schuldig – beschaamd	begrip – zien & gezien worden – serieus nemen – wederkerigheid – verbinding – gelijkwaardigheid – (zelf)acceptatie – (zelf)erkenning – (emotionele) veiligheid
verplicht	gespannen – bedrukt – zwaar – schuldig – beschaamd	(keuze)vrijheid – wederkerigheid – gelijkwaardigheid – autonomie – (zelf)acceptatie – (zelf)erkenning – integriteit (trouw aan je zelf)
verraden	woedend – alert – machteloos – pijn – verdrietig – onzeker – kwetsbaar – angstig – beschaamd	openheid – serieus nemen – van belang zijn – verbinding – (zelf)vertrouwen – integriteit (trouw aan je zelf)
verstoten	alleen – bang – kwetsbaar – hulpeloos – verdrietig	erbij horen – zien & gezien worden – begrip – (zelf)acceptatie – gedragenheid – (emotionele) veiligheid – geborgenheid – (zelf)erkenning – onvoorwaardelijkheid
vervloekt	geschokt – machteloos – angstig – paniekerig – onzeker – hulpeloos	zien & gezien worden – gelijkwaardigheid – (zelf)acceptatie – (emotionele) veiligheid – (zelf)erkenning – integriteit (trouw aan je zelf) – (zelf)vertrouwen – eigenaarschap
verwaarloosd	alleen – bang – verdrietig – klein – nietig – beschaamd	aandacht – erbij horen – serieus nemen – van belang zijn – geborgenheid – zachtheid – (zelf)waardering – eigenwaarde – (zelf)liefde
voor de gek gehouden	kwaad – kwetsbaar – klein – alleen – onzeker – vertwijfeld – machteloos – beschaamd	gelijkwaardigheid – zien & gezien worden – (zelf)erkenning – zorgvuldigheid – van belang zijn – gedragenheid