

# Lijst met woorden voor nepgevoelens

Gedachte	Gevoel(ens)	Behoeft(e)n
aangevallen	angstig, kwaad	veiligheid
afgedankt	kwaad, overweldigd	respect, begrip
afgekeurd	bedroefd, eenzaam, gekwetst	verbinding, waardering, begrip, bevestiging, vriendschap, betrokkenheid
afgewezen	gekwetst, bang, kwaad	erbij horen, betrokkenheid, nabijheid, gezien worden, bevestiging, verbinding
bedonderd	in verlegenheid gebracht, boos, kwaad	integriteit, vertrouwen, oprechtheid
bedreigd	bang, bevreesd, opgewonden	veiligheid, autonomie
bedrogen	verontwaardigd, gekwetst, boos	eerlijkheid, oprechtheid, betrouwbaarheid, rechtvaardigheid, vertrouwen
bekritiseerd	pijn, bang, gespannen, gefrustreerd, vernederd, boos, in verlegenheid gebracht	begrip, bevestiging, erkenning, betrouwbaarheid, objectiviteit, verbinding
beledigd	boos, in verlegenheid gebracht	respect, begrip, bevestiging, erkenning
benadeeld	boos, gekwetst, kwaad, geïrriteerd	respect, eerlijkheid, rechtvaardigheid, vertrouwen, veiligheid
beperkt	boos, bedroefd, in verlegenheid gebracht	respect, bevestiging, begrip
beschadigd	bedroefd, rusteloos, gespannen	privacy, veiligheid, respect, vertrouwen, ruimte

# Lijst met woorden voor nepgevoelens

Gedachte	Gevoel(ens)	Behoeft(e)n
beschuldigd	boos, angstig, verward, agressief, vijandig, verbijsterd, gekwetst	verantwoordelijkheid, samenhang, redelijkheid, rechtvaardigheid
betutteld	boos, gefrustreerd, kwaad	erkenning, respect, gelijkwaardigheid, wederkerigheid
buiten gesloten	bedroefd, alleen, bang	erbij horen, verbinding, betrokkenheid
gebruikt	bedroefd, boos, kwaad	autonomie, wederkerigheid, gelijkwaardigheid
gedupeerd	bedroefd, teleurgesteld, bang	betrouwbaarheid, vertrouwen, afhankelijkheid, loyaliteit
geïntimideerd	bang, gespannen	veiligheid, gelijkwaardigheid, vastberadenheid
geïsoleerd	eenzaam, bang, angstig	betrokkenheid, samenzijn, erbij horen, verbinding
gekleineerd	boos, gefrustreerd, gespannen, verdrietig	respect, autonomie, gezien worden, bevestiging, waardering
gekooïd	boos, gedwarsboemd, angstig, gespannen	autonomie, vrijheid, keuze(vrijheid)
gemanipuleerd	kwaad, bang, machteloos, angstig, gefrustreerd	autonomie, daadkracht, vertrouwen, gelijkwaardigheid, vrijheid, keuzevrijheid, verbinding, oprechtheid
genegeerd	eenzaam, angstig, gekwetst, bedroefd, in verlegenheid gebracht	verbinding, erbij horen, integratie, gemeenschap, deelname

# Lijst met woorden voor nepgevoelens

Gedachte	Gevoel(ens)	Behoeft(e)n
gepest	boos, angstig, onderdrukt	autonomie, veiligheid, keuze(vrijheid), respect
geprovoceerd	boos, gefrustreerd, vijandig, offensief	respect, betrokkenheid
gesmoord/verstikt	gefrustreerd, bang, vertwijfeld	ruimte, vrijheid, autonomie, zelfexpressie, authenticiteit
getreiterd	boos, gefrustreerd, onderdrukt, bang	respect, ruimte, begrip, vrede
gewantrouwd	bedroefd, gefrustreerd	betrouwbaarheid, eerlijkheid
in het nauw gedreven	boos, bang, gespannen, gedwarsboomd	autonomie, vrijheid
lastiggevalen	geïrriteerd, zenuwachtig, boos, gefrustreerd	ingetogen, autonomie, eigenheid, kalmte, ruimte
misbruikt	boos, gefrustreerd, bang	zorgzaam, ondersteuning, emotioneel/ fysiek welzijn, aandacht,
niet geaccepteerd	verdrietig, bang, eenzaam	integratie, verbinding, gemeenschap, erbij horen, bijdragen
niet gehoord	bedroefd, afstandelijk, gefrustreerd	begrip, meegaandheid, empathie, erkenning
niet gesteund	bedroefd, gekwetst, kwaad	ondersteuning, begrip
niet gezien	bedroefd, gespannen, gefrustreerd	bevestiging, waardering, gezien en gehoord worden, erkenning
niet serieus genomen	bedroefd, kwaad, gekwetst, teleurgesteld	waardering, bevestiging, erkenning, bereidvaardigheid

# Lijst met woorden voor nepgevoelens

Gedachte	Gevoel(ens)	Behoeft(e)n
niet welkom	bedroefd, gespannen, gefrustreerd	erbij horen, erkenning, betrokkenheid, zorgvuldigheid
onbegrepen	overstuur, boos, gefrustreerd	gehoord worden, begrip, helderheid
onder druk gezet	gespannen, kwaad, overweldigd	ontspanning, helderheid, ruimte, begrip
onderbroken	boos, gefrustreerd, kwaad, gekwetst	respect, gehoord worden, begrip
ondergewaardeerd	bedroefd, boos, gekwetst, gefrustreerd	waardering, respect, bevestiging, erkenning
ongeliefd	bedroefd, verbijsterd, gefrustreerd	liefde, waardering, empathie, betrokkenheid, verbondenheid
onzichtbaar	bedroefd, boos, eenzaam, bang	gezien en gehoord worden, integratie, erbij horen, betrokkenheid
opgelicht/belazerd	woede, kwaadheid, teleurstelling	betrokkenheid, rechtvaardigheid, eerlijkheid, bevestiging, vertrouwen
overmeesterd	boos, machteloos, hulpeloos, verward	gelijkwaardigheid, rechtvaardigheid, autonomie, vrijheid
overwerkt	boos, moe, gefrustreerd	respect, betrokkenheid, rust, aandacht
slachtoffer	bang, hulpeloos	daadkracht, veiligheid, evenredigheid, rechtvaardigheid
verlaten	doodsbang, gekwetst, verbijsterd, verdrietig, angstig, eenzaam	voeding, verbinding, erbij horen, ondersteuning, zorgzaamheid

## Lijst met woorden voor nepgevoelens

Gedachte	Gevoel(ens)	Behoeft(e)n
vernederd	gekwetst, boos, in verlegenheid gebracht, gefrustreerd	bevestiging, erkenning, betrokkenheid, respect, van betekenis zijn
verpletterd	boos, gefrustreerd, overweldigd	daadkracht, verbinding, gemeenschap, erkenning, respect, gelijkwaardigheid
verplicht	boos, gefrustreerd, bevreesd, angstig, bang	keuze(vrijheid), autonomie, vrijheid om te handelen en te kiezen
verraden	boos, gekwetst, teleurgesteld, woedend	vertrouwen, oprechtheid, eerlijkheid, duidelijkheid, betrokkenheid
verwaarloosd	eenzaam, bang	verbondenheid, erbij horen, samenwerking, betrokkenheid, erkenning
waardeloos	boos, gekwetst, kwaad	waardering, respect, bevestiging, erkenning