

Gedachten	Mogelijke gevoelens	Mogelijke behoefte
aan de kant geschoven	boos - verdrietig - bang - ongerust - onzeker	respect - gehoord worden - begrip - erbij horen - contact
aan mijn lot overgelaten	verdrietig - triest - boos - bang	steun - hulp - zorg - begrip - contact
aangevallen	boos - bang - verdrietig - verbaasd - in de war	veiligheid - gehoord worden - vertrouwen - respect - ruimte - privacy
afgewezen	boos - bang - verdrietig - gekwetst - droevig - in paniek	erbij horen - begrip - samenwerken - erkenning - nabijheid - gezien worden - waardering
bedreigd	boos - bang - verdrietig - onzeker - ongemakkelijk - geschokt - opstandig	veiligheid - duidelijkheid - openheid - gelijkwaardigheid - autonomie - respect
bedrogen	boos - bang - verdrietig - bedroefd - triest - gekwetst	openheid - eerlijkheid - vertrouwen - duidelijkheid - rechtvaardigheid - betrouwbaarheid
beetgenomen	boos - bang - verdrietig - verward - onzeker - ongerust	eerlijkheid - openheid - fairness - duidelijkheid
bekritiseerd	boos - bang - verdrietig - bezorgd - pijn - gekwetst - gefrustreerd	respect - contact - gehoord worden - erkenning - waardering - begrip - respectvolle communicatie
belachelijk gemaakt	boos - bang - verdrietig	respect - gelijkwaardigheid
beledigd	boos - bang - verdrietig - verbaasd	respect - begrip - openheid - gelijkwaardigheid - rekening houden met elkaar - bevestiging - erkenning - duidelijkheid
belogen	boos - bang - verdrietig	eerlijkheid - openheid - communicatie - duidelijkheid
beschuldigd	boos - bang - verdrietig - gekwetst - verward	gehoord worden - fairness - gelijkwaardigheid - begrip - rust - waardering - erkenning
bestolen	boos - bang - verdrietig	eerlijkheid - respect
betutteld	boos - bang - verdrietig - gefrustreerd - gespannen - verontrust	autonomie - gelijkwaardigheid - erkenning - respect - privacy - bevestiging - waardering
buiten gesloten	verdrietig - triest - kwaad - eenzaam - verontrust	erbij horen - samenwerken - contact - communicatie
gebruikt	opstandig - kwaad - bang - verdrietig - bedroefd - boos	respect - vertrouwen - erkenning - waardering - autonomie - gelijkwaardigheid
gedumpt	boos - bang - verdrietig - overweldigd - verrast	respect - begrip - eerlijkheid - erbij horen - rekening houden met elkaar - gelijkwaardigheid
gedwongen	kwaad - triest - bang - boos - gefrustreerd - geschrokken	vrijheid - autonomie - keuze - communicatie - overleg - gelijkwaardigheid
geïntimideerd	boos - bang - verdrietig - verontrust	gelijkwaardigheid - ruimte - vrijheid - autonomie - respect - veiligheid
geïsoleerd	boos - bang - verdrietig - angstig - eenzaam	contact - ruimte - vrijheid - samenwerking - erbij horen - zingeving
gekleineerd	kwaad - verdrietig - bang - boos - gefrustreerd - gekwetst	gelijkwaardigheid - respect - erkenning - bevestiging - erbij horen
gemanipuleerd	triest - onzeker - verdrietig - bang - boos - gefrustreerd - machteloos	vrijheid - openheid - communicatie - gelijkwaardigheid - autonomie - respect - vertrouwen - authenticiteit
genegeerd	verdrietig - triest - opgelucht - eenzaam - gekwetst - bang	gezien worden - contact - samenwerken - erbij horen - erkenning
gepest	droevig - onzeker - boos - bang - geschrokken - in paniek	erbij horen - samenwerken - begrip - respect - veiligheid - autonomie - keuze
geprovoceerd	kwaad - opstandig - bang - gefrustreerd	respect - begrip - begrijpen - contact - waardering - overleg
gevangen	bang - angstig - onzeker	vrijheid - creativiteit - openheid - autonomie
ge wantrouwd	boos - droevig	vertrouwen - openheid - contact - gelijkwaardigheid - integriteit
in de steek gelaten	triest - verdrietig - bang - alleen - droevig - geschrokken	hulp - steun - begrip - empathie - vertrouwen - respect - contact
misbruikt	kwaad - verdrietig - bang - angstig - boos - gefrustreerd	respect - begrip - zorg - steun - veiligheid - privacy - fysieke vrijheid
niet geaccepteerd	droevig - triest - eenzaam - bang - bezorgd - gekwetst	erbij horen - contact - samenwerken - respect - gemeenschap
niet gewaardeerd	verdrietig - triest - boos - droevig - gekwetst	waardering - erkenning - respect - bevestiging
niet serieus genomen	kwaad - boos - triest - verdrietig - gekwetst - verbaasd	acceptatie - erkenning - gehoord worden - contact - respect - waardering - bevestiging
onbegrepen	triest - droevig - verdrietig - kwaad	begrip - empathie - contact - vriendschap - liefde
onbegrepen	boos - verdrietig - bezorgd - gefrustreerd - bedroefd	begrip - gehoord worden - empathie - duidelijkheid - erkenning
onder druk gezet	gespannen - prikkelbaar - bang - nerveus - verontrust	ruimte - autonomie - rust - respect - begrip - vrijheid - ontspanning - duidelijkheid
ongewenst	verdrietig - triest - droevig - boos - eenzaam - gekwetst	erbij horen - contact - begrip - vriendschap - eigen ruimte - waardering - erkenning
onrecht aangedaan	kwaad - woedend - triest - boos - gekwetst - verdrietig - geïrriteerd	eerlijkheid - gelijkwaardigheid - veiligheid - respect - rechtvaardigheid - vertrouwen
uitgebuit	triest - verdrietig - boos - bang	respect - zorg - fairness - gelijkwaardigheid
uitgelachen	verdrietig - triest - bang - boos	respect - erbij horen - vriendschap - waardering
verlaten	eenzaam - triest - verdrietig	contact - steun - erbij horen - vriendschap - liefde
vernederd	droevig - triest - boos	respect - gelijkwaardigheid - waardering
verongelijkt	boos - bang - verdrietig	respect - overleg - gelijkwaardigheid
verontwaardigd	boos - bang - verdrietig	respect - waardering - erkenning - begrip - gelijkwaardigheid
veroordeeld	triest - droevig - bang - boos - gekwetst	respect - begrip - rechtvaardigheid - gelijkwaardigheid - gezien worden - eerlijkheid
verplicht	boos - bang - verdrietig	vrijheid - respect - autonomie - gelijkwaardigheid
verraden	boos - kwaad - triest - verdrietig - woedend	steun - begrip - vertrouwen - eerlijkheid - duidelijkheid - fairness
verstoten	boos - bang - verdrietig	erbij horen - contact - gelijkwaardigheid
verstikt	beklemd - bang - gefrustreerd - verlamd	ruimte - privacy - respect - begrip - autonomie - vrijheid
vervloekt	triest - droevig - verdrietig - bang - geschokt - ongerust	rechtvaardigheid - gelijkwaardigheid - erbij horen
verwaarloosd	bang - eenzaam - verdrietig	zorg - steun - aandacht - begrip - vriendschap - liefde - erbij horen
voor de gek gehouden	kwaad - boos - verdrietig - triest - bang	respect - openheid - vertrouwen - duidelijkheid - integriteit - eerlijkheid