

Wat zit er achter het gedrag?

Behoeften aan...

- Harmonie, rust
- Autonomie: zelf mogen kiezen, zelf mogen doen, doelen kunnen najagen,...
- Aanvaarding, appreciatie, respect, steun
- Eten, water, frisse lucht, beweging, aanraking,
- Verbinding: spel, lachen, plezier



Emotielijst

angstig

onrustig

beschaamd

onzeker

bezorgd

overprikkeld

boos

uitgeput

eenzaam

verdrietig

faalangstig

vermoeid

geïrriteerd

verveeld

gespannen

verward

jaloers

woedend

machteloos

zenuwachtig

