

KONTAKTSKAPENDE KOMMUNIKASJON

Noen ord for grunnleggende behov som alle mennesker har til felles

AUTONOMI

Selv å velge sine
drømmer, mål og verdier
Selv å velge hvordan man
vil realisere sine
drømmer, mål og verdier
Frihet
Spontanitet

HØYTIDELIGHOLDELSE

Å feire livet og oppfylte
drømmer
Å minnes tap av kjære
eller drømmer (sørge)
Å bruke sine evner til å
gjøre noe meningsfullt

INTEGRITET

Autentisitet/ekthet
Valg
Identitet
Egenverd
Mening
Effektivitet/mestring
Kreativitet
Selvverd
Selvtillit

GJENSIDIGHET

Å bidra til å
berike livet for
meg og andre
Kontakt
Aksept
Nærhet
Varme
Tilhørighet
Felleskap
Deltakelse
Inkludering
Samarbeid
Bli tatt hensyn
til
Bli sett og hørt
Bli sett for min
intensjon
Følelsmessig
trygghet
Tro/tillit
Sikkerhet
Stabilitet
Effektivitet
Selvrespekt
Tilbakemelding
Bekreftelse
Forandring
Forutsigbarhet/
struktur
Empati
Innlevelse

Medfølelse

Ærlighet (om
meg)
Kjærlighet
Intimitet
Støtte/hjelp
Håp
Omsorg
Forståelse
Respekt
Kompetanse
Innflytelse
«Makt med»
Balanse
Likeverd
Rettferdighet
Verdsettelse
Påskjønnelse
Takknemlighet
Ta vare på
Ressurser
Effektivitet

LEK
Moro/latter
Humor
Fantasi
Letthet/flyt
Rekreasjon
Vennskap
Inspirasjon

LÆRING

Utvikling
Utfordring
Oppdagelse
Stimulering
Vekst

ÅNDELIG

FELLESSKAP
Fred
Harmoni
Inspirasjon
Orden
Klarhet
Skjønnhet
Bevissthet
Formål

FYSISKE BEHOV

Lys/luft
Vann/mat
Beskyttelse/
varme
Sted å bo
Bevegelse
Hvile/ro
Seksuell utfoldelse
Berøring
Sikkerhet

Noen følelser når behov er dekket

Avslappet	Hengiven	Oppglødd	Stolt
Begeistret	Henrykt	Oppkvikket	Strålende
Energisk	Inspirert	Opplagt	Styrket
Eventyrlysten	Interessert	Oppmerksom	Takknemlig
Forbauset	Ivrig	Optimistisk	Tent
Fornøyd	Lettet	Overrasket	Tilfreds
Forventningsfull	Levende	Overveldet	Trygg
Fredfull	Livlig	Rolig	Uthvilt
Glad	Lykkelig	Rørt	Varm
Gledesstrålende	Munter	Sorgløs	Øm
Harmonisk	Nysgjerrig	Spent	

Noen følelser når behov ikke er dekket

Anspent	Irritert	Rasende	Trist
Bedrøvet	Kald	Rastløs	Tungsindig
Bekymret	Lei	Redd	Trøtt
Bitter	Likegyldig	Rystet	Ulykkelig
Deprimert	Lunken	Rådvill	Urolig
Dyster	Misfornøyd	Sint	Usikker
Engstelig	Mismodig	Sjokkert	Utilfreds
Ensom	Motløs	Skremt	Utilpass
Ergerlig	Nedtrykt	Skuffet	Utmattet
Forbannet	Nervøs	Sliten	Utrygg
Forskrekket	Oppgitt	Sur	Utslitt
Fortvilet	Opphisset	Sørgmodig	Utålmodig
Forvirret	Overveldet	Sår	Vemodig
Frustrert	Panisk	Tom	

Tanke-følelser (følelser blandet med vurderinger)

Alene	Innesperret	Presset	Tyrannisert
Angrepet	Manipulert	Provosert	Undervurdert
Avbrutt	Misbrukt	Skremt	Usynliggjort
Avfeid	Misforstått	Skuffet	Utnyttet
Avvist	Overarbeidet	Snytt	Uønsket
Forlatt	Overhørt	Sviktet	Ydmyket
Forrådt	Overmannet	Truet	
Forsømt	Patronisert	Tvunget	