Autonomie

- Onafhankelijkheid
- Keuze
- Vrijheid
- Ruimte
- Eigen kracht inzetten
- Wilskracht
- Zelfwaardering
- Zelfrespect

Ontwikkeling

- Uitdaging
- Avontuur
- Stimulatie
- Groei
- Leren
- Inzicht
- Verandering
- Doel
- Perspectief
- Hoop

Betekenis

- Bewustzijn
- Spiritualiteit
- Zingeving
- Deelname
- Aanwezigheid
- Bijdrage
- Bezieling
- Richting
- Van belang zijn
- Waardering/
- Erkenning
- Vieren en rouw

Vrede

- Geruststelling
- Harmonie
- Schoonheid
- Rust
- Heelheid
- Balans
- Samenhang

Creativiteit

- Plezier
- Humor
- Spontaniteit
- Spelen
- Inspiratie
- Ontdekking

Doeltreffendheid

- Efficiëntie
- Resultaat
- Voldoening
- Gemak
- Energie
- Passie
- Gedrevenheid
- Voortgang
- Afronding
- Flexibiliteit

Liefde

- Nabijheid
- Tederheid
- Aanraking
- Affectie
- Intimiteit
- Seks

Verbinding

- Empathie
- Inlevingsvermogen
- Verbinding
- Begrip
- Begrijpen/Begrepen worden
- Troost/Steun
- Mededogen
- Zien/Gezien worden
- Acceptatie/Erbij horen
- Contact
- Uitwisseling
- Communicatie
- Delen
- Verbondenheid

Fysiek Welzijn

- Lucht
- Water
- Voedsel
- Ontspanning
- Beweging
- Vitaliteit

Eerlijkheid

- Waarheid
- Authenticiteit
- Echtheid
- Integriteit
- Zuiverheid
- Eenvoud
- Openheid
- Expressie
- Kwetsbaarheid

Samenwerking

- Ondersteuning
- Wederkerigheid
- Rekening houden met elkaar
- Gemeenschappelijkheid
- Saamhorigheid
- Gelijkwaardigheid
- Verantwoordelijkheid
- Betrokkenheid
- Zorg
- Respect

Zekerheid

- Veiligheid
- Vertrouwen
- Zelfvertrouwen
- Helderheid
- Orde
- Stabiliteit
- Structuur
- Bekwaamheid
- Vaardigheid

Behoeftenlijst
Geweldloze Communicatie

Elly van Wageningen
www.wwjg.nl/vrede