

# KOMMUNIKATION

## Eksempler på følelser, vi kan opleve når behovet ikke er opfyldt

Angst	Frastødt	Reserveret
Anspændt	Frustreret	Rystet
Bange	Følelseskold	Rådvild
Bekymret	Hvileløs	Sammenbidt
Bitter	Indesluttet	Skeptisk
Deprimeret	Irriteret	Skuffet
Desillusioneret	Jaloux	Skælvende
Doven	Ked af det	Slået ud
Ensom	Ligeglad	Såret
Elendig	Mistænksom	Trist
Fjendtlig	Modvillig	Træt
Forsagt	Nedtrykt	Tung
Forskrækket	Nervøs	Udbrændt
Fortvivlet	Passiv	Utålmodig
Fortørnet	Pirrelig	Vemodig
Foruroliget	Rasende	Vred
Forvirret	Rastløs	
Ærgerlig		

# KOMMUNIKATION

## Eksempler på menneskelige grundlæggende behov

Accept	Hensynsfuldhed	Oprigtighed
Afklarethed	Hjælp	Orden
Anerkendelse	Hvile	Påskønnelse
Autencitet	Indføling	Respekt
Autonomi	Inspiration	"Seksueltudfoldelse"
Begejstring	Intimitet	Selvfølelse
Berøring	Konsistens	Skønhed
Beskyttelse	Kontakt	"Spirituel fællesskab"
Bidrag til liv	Kreativitet	Støtte
Empati	Kærlighed	Tillid
Fejre liv	Leg	Tolerance
Forståelse	Luft	Tæthed
Fred	Mad	Udforske
Frihed	Markere tab	Vand
Fællesskab	Meningsfyldt	Venskab
Motion	Vished	Gensidighed
Nærhed	Ægthed	Harmoni
Omsorg	Ærlighed	Følelsesmæssig tryghed