

Kleine Atlas van Behoeften



een avontuurlijke reis in de
levendige energie van behoeften

Kolofon

Samengesteld door **Hugo A. Roele**
www.kommunikasie.org

en **Richard Schut**
www.powerofmoo.com

2025, Nederland



**Shared under a Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike License**

*We bieden dit werk open aan en hopen dat het zijn eigen weg in de wereld vindt.
Je bent van harte vrij om het te gebruiken, ervan te genieten en het door te geven –
vermeld ons als oorspronkelijke makers, gebruik het niet commercieel en deel wat
jij ermee creëert in dezelfde geest van vrij schenken.*

*Mocht het nieuwe ideeën in je wakker maken, of wil je ermee verder in een
commerciële context, dan staan we open voor samenwerking – laten we in contact
blijven.*

*Verbinding en samenwerking houden dit werk levend,
laten het ademen en groeien.*

*If language were liquid,
it would be rushing in.*

(Suzanne Vega)

Inhoudsopgave

Inleiding.....6

Rood: Samen

1. Liefde / Intimiteit.....8

2. Harmonie.....12

3. Verbinding / Contact.....16

4. Erbij horen / Gemeenschap...20

5. Delen / een gedeelde werkelijkheid.....24

6. Tederheid / Aanraking.....28

7. Gezien worden / Aandacht.....32

8. Gehoord worden / Aandacht...36

9. Inleven / Empathie / Mededogen.....40

10. Acceptatie.....44

11. Erkenning.....48

12. Respect / Ernst genomen worden.....52

13. Je waardevol voelen / Waardering.....56

14. Zorg voor jezelf.....60

15. Steun / iemand die (mee)helpt.....64

16. Zorg voor anderen / bijdragen68

17. Zekerheid / Voorspelbaarheid / Duurzaamheid.....72

18. Veiligheid / (Zelf)bescherming76

19. Vertrouwen / Hoop.....80

Geel: Zelf

20. Jezelf zijn / Identiteit / Authenticiteit.....84

21. Integriteit.....88

22. Zelfstandigheid / Onafhankelijkheid / Autonomie...92

23. Energie / opladen / bijvullen..96

24. Kracht / Sterkte / Effectiviteit / Competentie.....100

25. Vrije wil / Keuze.....104

26. (Speel)ruimte.....108

27. Je uiten / jezelf uitdrukken. .112

28. Spontaniteit.....116

Groen: Kwaliteit en betekenis

29. Kwaliteit (leven / werk / dingen)	120
30. Een (hoger) doel / Betekenis / Vervulling.....	124
31. Een betere wereld.....	128
32. Schoonheid.....	132
33. Resultaten / Vooruitgang / Uitkomsten.....	136
34. Eerlijkheid / Waarheid.....	140
35. Echtheid / Authenticiteit.....	144
36. Eenheid / Inclusie.....	148
37. Stabiliteit.....	152
38. Planning / Ordening / Structuur	156
39. Helderheid / Duidelijkheid...160	
40. Afwisseling.....	164
41. Avontuur / Uitdaging.....	168
42. Creativiteit / Flexibiliteit.....	172

Blauw: Lichtheid

43. Leren / Persoonlijke groei...176	
44. Lichtheid / Moeiteloosheid..180	
45. Efficiëntie.....	184
46. Vreugde / Gelukkig zijn.....	188
47. Plezier / Spelen.....	192
48. Passie / Enthousiasme.....	196
49. Humor / Lachen.....	200
50. Rust / Ontspanning.....	204
52. Vieren.....	208
53. Rouwen / Verdriet erkennen	212

Beige: Balans

53. Balans / Fairness.....	216
54. Innerlijke rust.....	220

Donkergroen: Lichaam

55. Lichamelijke behoeften.....	224
56. Gezondheid / Vitaliteit.....	226

Inleiding

Elk leven wordt gevormd door behoeften. Ze zijn geen tekorten die overwonnen moeten worden, maar stille krachten die ons richting verbinding, groei, veiligheid en betekenis trekken. Zodra je ze benoemt en voelt, kun je horen wat gehoord wil worden. Tegelijkertijd krijg je zo meer helderheid over wat je toch al van binnen leidt – en daarmee tools om beter met je behoeften om te gaan.

Het Deck of Needs ontstond vanuit een eenvoudig verlangen: woorden te vinden voor deze krachten, ze zichtbaar te maken en ze de aandacht te geven die ze verdienen. De 56 kaarten van dit deck – met meer dan 100 zorgvuldig gekozen woorden – vormen de basis voor deze kleine atlas.

De atlas biedt je nog een extra manier om te verkennen wat in jou leeft. Met beschrijvingen, poëzie, affirmaties en beelden nodigen we je uit om contact te maken met de levendige energie van je behoeften. We zien deze pagina's als een uitnodiging om te ontdekken en te spelen – niet als een voorschrift. Lees langzaam. Blader rond. Let op welke pagina's je aandacht trekken. Laat ze een spiegel of metgezel zijn. Sla over wat je wilt, kom terug wanneer het klopt.

De reis is van jou – net als het punt waarop je begint. Je kunt de hele atlas in één keer lezen om je begrip van behoeften te verruimen. Maar we raden eerder aan om het te gebruiken om te ontdekken wat nu in jou leeft. Kies een woord uit de index, gebruik het Deck of Needs, of sla een willekeurige pagina open. Geef elke behoefte de tijd die ze verdient – vooral als ze nú om jouw aandacht vraagt.

Moge je in deze pagina's een gevoel van herkenning, toestemming en mogelijkheid vinden. Mogen ze je eraan herinneren dat je niet alleen bent in je verwondering – en dat elke behoefte haar eigen kracht draagt wanneer ze wordt erkend.

Vaak is het genoeg om naar één behoefte te luisteren. Soms vragen meerdere tegelijk om aandacht. Behoeften komen vaak in groepjes naar voren – allemaal willen ze gezien en gehoord worden. Daarom duiken in onze teksten regelmatig andere behoeftewoorden op wanneer we er één beschrijven. Voel na of een van die woorden je raakt, en gebruik de index om de boodschap ervan te volgen.

Voor een meer gestructureerde benadering kun je ook onze andere hulpmiddelen gebruiken. De Flower of Needs laat zien welke woorden nauw met elkaar verbonden zijn en vaak samen verschijnen. Het Deck of

Needs geeft je de mogelijkheid om een behoefte letterlijk in je hand te houden – zodat ook je lichaam onderdeel wordt van het luisteren. Het biedt bovendien eenvoudige manieren om woorden te vinden, en om te ontdekken welk behoeftewoord wellicht verklaart waarom verandering soms nog moeilijk blijft.

Beslissingen en handelingen ontstaan vaak onbewust. Je hebt niet altijd woorden nodig voor wat je doet – behalve wanneer je niet tevreden bent met de uitkomst. Dan kan het helpen woorden te vinden voor wat in jou leeft – zodat je kunt rouwen, vieren en... effectievere wegen kunt vinden.

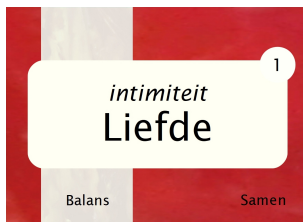
We voelen diepe dankbaarheid voor de wereldwijde gemeenschap van Geweldloze Communicatie (GC), die ons al meer dan twintig jaar begeleidt en inspireert. Samenwerking en vriendschap waren zowel spiegel als kompas op onze reis. Deze kring van harten en stemmen heeft geleid tot talloze ideeën, tools – en ook deze atlas.

We wensen je een zachte en verrijkende reis op jouw eigen pad – waar het je ook heen leidt. En we verheugen ons op de dag dat onze wegen elkaar kruisen – of opnieuw ontmoeten.

Met warmte en dankbaarheid,
Hugo & Richard

1. Liefde / *Intimiteit*

Deze kaart verwijst naar de oerbeweging richting nabijheid en verbondenheid. Ze staat voor het verlangen om in je volledige menselijkheid gezien te worden – warmte te geven en te ontvangen, zonder iets te hoeven bewijzen. Intimiteit is niet alleen romantiek; het is het vertrouwen echt herkend te worden, die stille uitwisseling die zegt: “Ik ben hier met jou, en jij bent hier met mij.”



Wanneer dit verlangen wordt geëerd, wordt je hart zachter, verdiepen relaties zich, en voelt verbinding niet langer als onderhandelen. Liefde wordt een brug, geen ruilmiddel. Je bent eerder bereid je kwetsbaar te tonen – omdat het voelt als thuiskomen, niet als een risico.

Wanneer dit verlangen wordt genegeerd of verbogen, kan dezelfde kracht zich uiten als verlangen, vasthouden of terugtrekken. Misschien raak je liefde kwijt in controle – of ontwijk je haar juist om jezelf te beschermen. Deze kaart veroordeelt niet; ze laat alleen zien waar de hunkering naar nabijheid helder is, en waar ze verstrikt raakt.

Haar kracht is transformerend als alchemie. Wanneer dit verlangen de ruimte krijgt, verandert isolement in verbondenheid, zelftwijfel in wederzijds herkennen – en simpel zichtbaar worden in echte, gevoelde erbij horen.

*twee harten
vinden elkaar
muren verdwijnen
en de ruimte ertussen
wordt een thuis*



Praktische strategieën voor het dagelijks leven

- Kijk naar je relaties.
Wie laat je je geliefd, gezien en gewaardeerd voelen?
Bij wie kun je helemaal jezelf zijn – en wat doen deze mensen waardoor dat mogelijk wordt?
- Breng oningevulde, open tijd door met iemand die je vertrouwt, en laat het gesprek vanzelf dieper worden.
- Oefen kleine momenten van kwetsbaarheid – een eerlijke bekentenis, een oprecht compliment, een vraag om hulp.
- Merk genegenheid op wanneer iemand die je aanbiedt, en duw haar niet meteen weg.

*Ik open mijn hart voor diepe verbindingen
en sta mezelf toe geliefd te worden zoals ik ben.*



Van bescherming naar kwetsbaarheid

Ze zat bij het raam en keek hoe de regen langs het glas naar beneden liep. Elke druppel zijn eigen weg. In haar borst voelde ze een benauwdheid, een trekken – alsof er iets in haar naar buiten wilde, maar niet wist hoe.

Muren, dacht ze. Ik heb muren gebouwd.

Steen voor steen, jaar na jaar. Elke teleurstelling een baksteen. Elk “Ik heb je niet nodig” een nieuwe scheur, die ze met de mortel van onafhankelijkheid had gevuld. Ze had geleerd sterk te zijn. Alleen te zijn. Veilig te zijn.

Maar nu, in de stilte van de regen, hoorde ze iets anders. Een zacht kloppen, van binnenuit. Niet luid. Niet eisend. Gewoon... aanwezig. Ik wil gezien worden, fluisterde het. Echt gezien. Met alles.

Ze legde haar hand op haar hart. Warm. Levend. Onder al die bescherming — leven.

De volgende dag zat haar vriend tegenover haar aan de keukentafel. Ze dronken koffie, zoals altijd. Praatten over alledaagse dingen, zoals altijd. Maar vandaag voelde ze dat kloppen weer. Sterker.

“Gaat het wel met je?” vroeg hij.

Het automatische antwoord lag al klaar op haar tong: “Ja hoor, alles goed.”

Maar toen — een moment van pauze. Een ademhaling.

“Nee,” hoorde ze zichzelf zeggen. “Eigenlijk niet.”

Zijn ogen werden iets groter. Niet geschrokken. Nieuwsgierig. Uitnodigend.

“Ik...” Ze zocht naar woorden. “Ik ben zo moe van doen alsof. Alsof ik niets nodig heb. Alsof ik...”

Haar stem brak. En in die breuk — een deur.

Hij zei niets. Stak alleen zijn hand uit over de tafel. Niet grijpend. Gewoon... daar. Open.

Ze keek naar zijn hand. Toen naar zijn gezicht. In zijn ogen geen verwachting. Geen “Doe niet zo moeilijk.” Alleen ruimte.

Langzaam legde ze haar hand in de zijne.

Het was niet dramatisch. Geen grote gebaren. Gewoon twee handen die elkaar raakten. Maar in dat moment voelde ze hoe er iets in haar loskwam. Een steen viel uit de muur. Toen nog één.

“Ik ben bang,” zei ze zacht. “Bang dat ik te veel ben. Te behoeftig. Te...”

“Je bent,” onderbrak hij haar zacht. “Gewoon jij. En dat is genoeg.”

Tranen stroomden over haar gezicht. Niet van verdriet. Van opluchting. Van een diep besef: Dit is het. Dit is liefde. Niet perfect hoeven zijn. Maar mogen zijn.

De levendige energie van liefde brengt ons niet alleen naar anderen toe, maar ook terug naar onszelf. Daar waar we heel zijn. Daar waar we thuiskomen.

2. Harmonie

Deze kaart verwijst naar de beweging richting afstemming en balans – het verlangen dat je innerlijke en uiterlijke wereld, jouw behoeften en die van anderen, met elkaar in harmonie komen. Harmonie betekent niet dat verschillen verdwijnen; het is de kunst om tegenpolen te laten stromen in plaats van schuren.

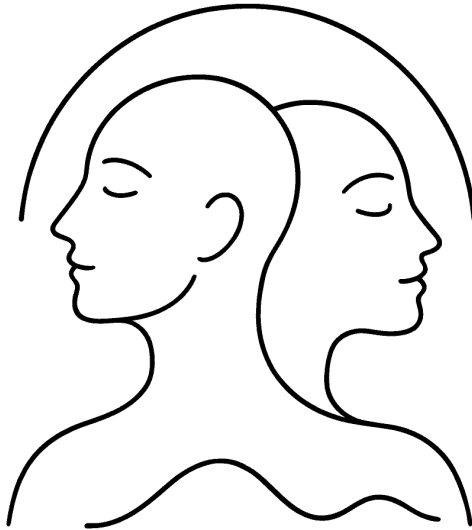


Wanneer dit verlangen wordt gezien en gerespecteerd, ontstaan oplossingen die voor iedereen kloppend voelen. Het gaat niet alleen om de afwezigheid van conflict, maar om een ruimte waarin wensen en behoeften gehoord en gewaardeerd worden – en kleine aanpassingen ineens lichtheid brengen. Gesprekken worden milder, keuzes duidelijker, en je kunt je plek innemen zonder hard te worden. Het leven begint te klinken als muziek in plaats van ruis.

Wanneer dit verlangen wordt genegeerd of verbogen, probeer je misschien koste wat kost de vrede te bewaren, of houd je vast aan een soort evenwicht dat rust op regels en plannen die allang niet meer passen. Misschien strijk je de waarheid glad, zwijg je jezelf stil, of verwacht je gelijkheid waar juist verschillen nodig zijn. Deze kaart veroordeelt niet; ze laat alleen zien waar balans leeft – en waar ze uit beeld is geraakt.

De kracht van deze kaart is verbindend. Als ze wordt geëerd, verandert spanning in beweging, losse stukken vallen samen, en tegenpolen vinden hun dans.

*Adem in, adem uit –
in de ruimte ertussen
laat het leven zich horen,
voorbij de behoefte aan controle.*



Praktische strategieën voor het dagelijks leven

- Kies een behoefte die op dit moment om meer aandacht vraagt. Sta stil bij welk ander verlangen daardoor misschien minder vervuld raakt. Eer ze allebei – ook als je nog niet weet hoe je meer balans kunt vinden.
- Voordat je reageert, pauzeer even en voel zowel jouw eigen behoeften als die van de ander. Zoek naar een kleine aanpassing die jullie beiden ondersteunt.
- Creëer eenvoudige rituelen die je helpen om weer in overeenstemming te komen met je omgeving – opruimen, een kaars aansteken, een paar diepe ademhalingen.
- Zoek activiteiten die je vanzelf in een gedeeld ritme met anderen brengen – muziek maken, wandelen, samen oefenen.

*Ik adem mee op het ritme van het leven
en ik vind rust in de dans der tegenpolen.*



De Dirigent en het Dansen der Tegenpolen

De dirigent hief zijn handen. Het orkest verstilde.
Maar in de stilte — chaos.
Iemand schraapte zijn keel. Een stoel piepte. Papier ritselde.
En in Jonas' hoofd: een storm van gedachten, afspraken, zorgen.

Ik kan niet, dacht hij. Te veel. Alles te veel.

Drie optredens deze week. Zijn zieke moeder. De rekening die hij was vergeten te betalen. Zijn beste vriend, aan wie hij nog steeds niet had teruggeschreven.
En nu ook nog dit concert.

Alles schreeuwde in hem. Verschillende stemmen, verschillende richtingen. Niets klonk samen.

De dirigent keek hem aan. Recht.
Alsof hij zag wat Jonas probeerde te verbergen.

“Adem,” vormden zijn lippen stil. “Gewoon ademen.”

Jonas sloot zijn ogen. Ademde in. Het lawaai in hem werd luider.
Ademde uit. Iets zachter.

Weer in. En in die inademing — een toon.
Van de viool naast hem. Zacht. Wachtend.

Weer uit. En bij de uitademing — zijn eigen cello antwoordde.
Niet ertegenin. Maar ermee.

Hij opende zijn ogen. De dirigent glimlachte. En begon.

De muziek stroomde. Niet perfect. Niet zonder wrijving.
Maar elke wrijving vond zijn plek.
Elke dissonant loste op in iets groters.

Jonas speelde. En terwijl hij speelde, voelde hij:
Zo kon het ook in hem zijn.
Niet alle stemmen tot stilte dwingen.
Niet alles gladstrijken.
Maar... laten dansen.

Zijn moeder was ziek — ja.
En hij hield van haar. Beide waar.

Het werk was veel — ja.
En hij was er goed in. Beide mochten bestaan.

Hij was moe — ja.
En hij was hier, levend, spelend. Alles tegelijk.

Na het concert zat hij op het podium, zijn cello tussen zijn knieën. De zaal was leeg. Maar in hem — een nieuwe stilte.

Niet de stilte van verstommen.
De stilte van pauzeren. Het punt tussen twee ademhalingen.

Hij legde zijn hand op de snaren. Ze trilden nog na.
Naglans.

Dus zo, dacht hij. Harmonie is geen eindbestemming.
Het is de dans zelf.

**De levende energie van harmonie herinnert ons:
Het leven hoeft niet glad te zijn om heel te zijn.
In de dans van tegenpolen ontstaat de muziek.**

= = = = =

„Kleine Atlas van Behoeften“
Samengesteld door Hugo A. Roele en Richard Schut

We werken op dit moment aan de Nederlandse vertaling.

*De publicatie wordt **in de loop van 2026** verwacht.*

Alle 56 behoeften uit het Deck of Needs –
creatief verkend, levendig beschreven
en met zorg vormgegeven.

Een uitnodiging om contact te maken met
de levendige energie van behoeften
en ze in je dagelijks leven vol te voelen.

Ben je geïnteresseerd en wil je op de hoogte blijven?
Stuur ons een mailtje: werkstatt-empathie@gmx.de

Een bijzonder kado (straks ook in het Nederlands) –
voor iedereen die houdt van
communicatie, verbinding en bewustzijn.

= = = = =