

Psychologische basisbehoeften

Drie basisbehoeften.

Ze voeden je motivatie, veerkracht en innerlijke rust.

In balans: energie · vrijheid · verbinding

Uit balans: spanning · twijfel · leegte



Autonomie

Vrijheid om je eigen keuzes te maken

Je voelt dat je zelf richting geeft aan je leven, handelt vanuit wat voor jou belangrijk is.

In balans:

- Je kiest bewust vanuit eigen waarden
- Je voelt ruimte, vertrouwen en regie

Uit balans:

- Je leeft vooral naar verwachtingen van anderen
- Je voelt druk, controle of schuld



Competentie

Het gevoel dat je iets kunt en mag groeien

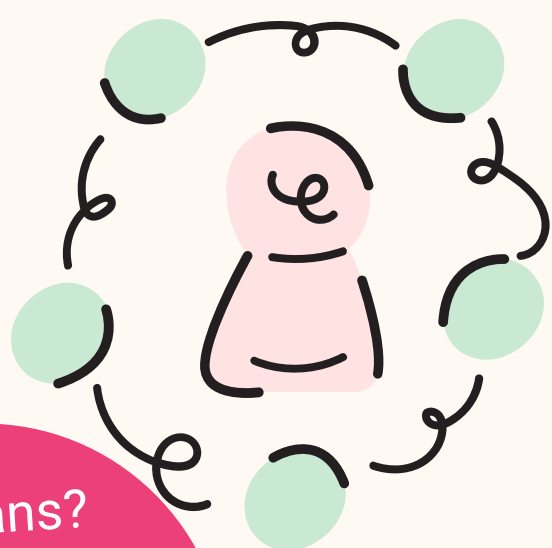
Je ervaart invloed, voortgang en succes in wat je doet.

In balans:

- Je leert, groeit en voelt vertrouwen
- Je durft fouten te zien als onderdeel van ontwikkeling

Uit balans:

- Je vergelijkt jezelf voortdurend met anderen
- Je voelt je onzeker of niet goed genoeg



Verbondenheid

Erbij horen en jezelf mogen zijn

Je voelt warmte, steun en waardering in contact met anderen.

In balans:

- Je ervaart begrip, erkenning en echte verbinding
- Je durft open te zijn over wat er in je leeft

Uit balans:

- Je voelt je afgewezen, alleen of niet gezien
- Je past je te veel aan om gewaardeerd te blijven

In balans?
dan groeit
veerkracht,
motivatie en
innerlijke rust.

Waarom dit belangrijk is

- De drie behoeften vormen de basis van mentale gezondheid en motivatie
- Ze helpen je keuzes maken die echt bij je passen
- Ze brengen evenwicht tussen doen, voelen en rusten

Wanneer één behoefte langdurig uit balans raakt, is dat een signaal om stil te staan bij wat je nodig hebt en niet bij wat er van je verwacht wordt.

Hoe houd je ze in balans

Autonomie → Luister naar jezelf – neem ruimte voor eigen keuzes

Competentie → Vier kleine stappen – focus op groei, niet op perfectie

Verbondenheid → Zoek verbinding – deel wat belangrijk is voor jou