

DIE FÜNF FREIHEITEN

von einer der bedeutendsten Familientherapeutinnen Virginia Satir

Die Freiheit zu sehen und zu hören,
was im Moment wirklich da ist,
anstatt das, was sein sollte, gewesen ist
oder erst sein wird.

Die Freiheit, das auszusprechen,
was ich wirklich fühle und denke,
und nicht das, was von mir erwartet wird.

Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen,
und nicht etwas anderes vorzutäuschen.

Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche,
anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.

Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen,
anstatt immer nur auf „Nummer sicher zu gehen“
und nichts Neues zu wagen.

