

Die 5 Freiheiten nach Virginia Satir

Die Freiheit zu sehen und zu hören was im Moment wirklich da ist, anstatt 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.

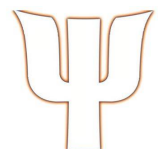
■

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.

Virginia Satir (1916 – 1988) war eine der bedeutendsten Familientherapeutinnen. Oft wird sie auch als Mutter der Familientherapie bezeichnet.



Patrick Kolb
Praxis für psychologische
Beratung, systemische Einzel-,
Paar- und Familientherapie