

# 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.