

Die fünf Freiheiten

Du hast die Freiheit,

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

Du hast die Freiheit

das auszusprechen, was Du wirklich fühlst und denkst, und nicht das, was von Dir erwartet wird.

Du hast die Freiheit,

zu Deinen Gefühlen zu stehen, und nicht etwas anderes vorzutäuschen.

Du hast die Freiheit

um etwas zu bitten, was Du brauchst, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.

Du hast die Freiheit,

in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer auf Nummer Sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen.

Virginia Satir