



## Die fünf Freiheiten

*Die Freiheit, das 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.*

aus: [Virginia Satir](#): Mein Weg zu dir. Kontakt finden und Vertrauen gewinnen. Kösel-Verlag, München 1991, S. 27

[geisler-coaching.de](#): Begleitung bei Veränderungsprozessen, Meditationsreisen, Seminare. [wuestenmeditation.de](#): Meditationsreisen in die Wüste Sinai. [stille-am-meer.de](#): Meditation und Urlaub am Meer. [Petra-Special](#): Jordanien