

## **Wie ich dir begegnen möchte**

Ich möchte dich lieben, ohne dich einzuengen.

Ich möchte dich wertschätzen, ohne dich zu bewerten.

Ich möchte dich ernst nehmen, ohne dich auf etwas festzulegen.

Ich möchte zu dir kommen, ohne mich dir aufzudrängen.

Ich möchte dich einladen, ohne Forderungen an dich zu stellen.

Ich möchte dir etwas schenken, ohne Erwartungen daran zu knüpfen.

Ich möchte von dir Abschied nehmen, ohne Wesentliches versäumt zu haben.

Ich möchte dir meine Gefühle mitteilen, ohne dich für sie verantwortlich zu machen.

Ich möchte dich informieren, ohne dich zu belehren.

Ich möchte dir helfen, ohne dich zu beleidigen.

Ich möchte mich um dich kümmern, ohne dich ändern zu wollen.

Ich möchte mich an dir freuen – so wie du bist.

Wenn ich von dir das Gleiche bekommen kann, dann können wir uns wirklich begegnen und uns gegenseitig bereichern.

*Virginia Satir (1916-1988), eine der bedeutendsten Familientherapeutinnen*