

# Ich habe das Recht...

Eine Liste von Menschenrechten, die jedem und jeder zustehen  
von Virginia Satir

Ich brauche keine Schuldgefühle zu haben, bloß weil das, was ich tue, sage oder denke, einem Anderen nicht gefällt.

Ich darf wütend sein und meine Wut ausdrücken, solange ich dabei nicht mein Augenmaß verliere.

Ich muss nicht die alleinige Verantwortung für Entscheidungen übernehmen, an denen auch andere beteiligt waren.

Ich habe das Recht, "Ich verstehe das nicht" oder "Ich weiß es nicht" zu sagen, ohne mir blöd vorzukommen.

Ich habe das Recht, Nein zu sagen, ohne dabei Schuldgefühle haben zu müssen.

Ich muss mich nicht entschuldigen oder rechtfertigen, wenn ich nein sage.

Ich habe das Recht, andere um etwas zu bitten.

Ich habe das Recht, Bitten abzuschlagen und zusätzliche Verpflichtungen abzulehnen.

Ich habe das Recht, anderen mitzuteilen, wenn ich das Gefühl habe, dass sie mich ungerecht behandeln oder bevormunden.

Ich habe das Recht es anderen mitzuteilen, wenn ihr Verhalten mich irritiert.

Ich habe das Recht, Fehler zu machen und für sie die Verantwortung zu tragen.

Ich habe das Recht, mich zu täuschen.

Ich brauche nicht von allen gemocht, bewundert oder geachtet zu werden für alles, was ich tue.