



Erschienen am 13.06.1994  
328 Seiten, kartoniert  
Format: 14.0 x 21.5  
ISBN: 978-3-87387-108-3

Virginia Satir, Paula Englander-Golden

## Sei direkt

### Der Weg zu freien Entscheidungen

Kommt es mitunter vor, daß Sie eigentlich nein sagen möchten - ein Nein, das in Ihrem eigensten Interesse ist - und Sie trotzdem ja sagen? Sind Sie manchmal in Sorge über jemanden, der Ihnen nahesteht, und trotzdem reden Sie, wenn Sie ihm gegenüberstehen, über alles mögliche andere, nur nicht über das, was Sie tief in Ihrem Herzen bewegt? Vielleicht beginnen Sie dann zu schulmeistern oder Sie werden zornig, obgleich Ihnen klar ist, daß Ihre Worte nichts bewirken und Sie ebensogut zu einer Wand sprechen könnten. Oder vielleicht wird Ihnen bewußt, daß das, was Sie fühlen und denken, etwas ganz anderes ist, als das, was Sie sagen. Sie lenken jemanden ab, um eine angespannte Situation zu entschärfen - auch auf die Gefahr hin, für dumm gehalten zu werden oder Ärger auf sich zu ziehen. Wenn diese Beispiele zutreffen, dann kann die Arbeit mit diesem Buch für sie eine Entdeckungsreise und einen Wandlungsprozeß darstellen - einen Weg, der Sie aus Furcht, Hoffnungslosigkeit, Ärger und Selbstbetrug herausführt und Ihnen Stärke, Hoffnungsfreude, Harmonie und Selbstwertgefühl vermittelt. Dieses Buch handelt von dem Sinn, den man an die Stelle des "Un"sinnns in Beziehungen setzen kann. Es handelt davon, wie wir unserem "Ja" und unserem "Nein" Echtheit verleihen können. Es handelt davon, wie wir unsere tiefsten Sehnsüchte und unsere höchsten Werte zu ihrem Recht kommen lassen können. Die zahlreichen Übungen in diesem Buch bieten Gelegenheit für individuelles Experimentieren und Erleben. Das Buch zeigt Wege zu erfüllteren Beziehungen im Beruf, Alltag und Familie auf. Mit vielen Übungen.

## Autorenprofil

Paula Englander-Golden

Virginia Satir

Virginia Satir studierte an der Universität von Chicago. Sie ist Autorin zahlreicher Veröffentlichungen und starb im September 1988 nach kurzer, schwerer Krankheit in Palo Alto. Sie zählt zu den führenden Persönlichkeiten in der Entwicklung der Familientherapie.

## Pressestimmen

"Wer die Situation kennt, aus Furcht, Hoffnungslosigkeit, Ärger oder Selbstbetrug hin und wieder das zu sagen, was er eigentlich nicht meint, für den ist dieses Buch eine wichtige, kleine Erfolgsbibel." - **Wirtschaft & Fakten**