

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Alte Rollen, neuer Stand

POCKET-BOOK

20 kleine Impulse zum Verschenken

Für dich

Dieses Geschenk-Pocket-Book sammelt kurze Sätze für Gespräche, die wieder Verbindung brauchen.

Es dient Reflexion und Orientierung und ersetzt keine Psychotherapie, Diagnostik oder Krisenhilfe.



Die Rolle bemerken

Eine Rolle wird sichtbar, wenn du innerlich enger wirst. Dann spricht nicht dein ganzes Ich, sondern ein vertrauter Zustand.

MINI-PRAXIS

Benenne die Rolle ohne Urteil.



Nicht alles bist du

Du bist mehr als die Art, wie du unter Druck reagierst. Eine Reaktion zeigt etwas, aber sie beschreibt dich nicht vollständig.

MINI-PRAXIS

Sage: Das ist gerade ein Anteil.



Alter Schutz

Viele Rollen waren einmal Schutz. Sie hielten Abstand, sorgten für Anerkennung oder verhinderten Streit.

MINI-PRAXIS

Würdige, wovor dich die Rolle schützte.



Heutiger Preis

Was früher geschützt hat, kann heute Beziehung, Freiheit oder Kraft kosten. Reife beginnt mit diesem nüchternen Blick.

MINI-PRAXIS

Notiere Gewinn und Preis.



Der innere Retter

Der Retter springt ein, bevor andere Verantwortung übernehmen. Er wirkt hilfreich und wird doch oft erschöpft.

MINI-PRAXIS

Frage: Wer ist hier wirklich zuständig?



Die Angepasste

Anpassung sichert Zugehörigkeit,
kann aber den eigenen Stand
leise auslöschen.

MINI-PRAXIS

Wo sagst du Ja, obwohl du Nein
spürst?



Der Kontrolleur

Kontrolle will Sicherheit herstellen. Sie wird eng, wenn sie Lebendigkeit, Vertrauen und Mitwirkung verdrängt.

MINI-PRAXIS

Unterscheide Sicherheit von Steuerung.



Die Kämpferin

Kampf gibt Kraft, aber nicht jeder Moment ist ein Angriff. Manchmal schützt ein ruhiger Satz besser.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Muss ich kämpfen oder klären?



Der Rückzügler

Rückzug kann schützen. Er wird schwierig, wenn niemand mehr weiß, ob Kontakt wieder möglich ist.

MINI-PRAXIS

Gib ein klares Rückkehrzeichen.



Die Perfekte

Perfektion versucht, Kritik zu vermeiden. Sie kostet oft Spielraum, Leichtigkeit und echten Kontakt.

MINI-PRAXIS

Lass eine Sache gut genug sein.



Der Richter

Der innere Richter schafft Ordnung durch Härte. Er übersieht, dass Lernen einen Boden braucht.

MINI-PRAXIS

Ersetze Urteil durch Beobachtung.



Das brave Kind

Das brave Kind liest Erwartungen schnell. Erwachsensein heißt, Erwartungen zu prüfen, statt sie automatisch zu erfüllen.

MINI-PRAXIS

Frage: Will ich das wirklich?



Der Unberührbare

Unberührbarkeit wirkt stark,
macht aber einsam. Wer nichts
braucht, kann auch schwer
erreicht werden.

MINI-PRAXIS

Erlaube einen kleinen echten
Bedarf.



Die Kümmerin

Kümmern ist wertvoll, wenn es frei bleibt. Es wird eng, wenn Nähe nur noch über Zuständigkeit entsteht.

MINI-PRAXIS

Kümmere dich heute auch um dich.



Der Antreiber

Der Antreiber verwechselt Pause mit Gefahr. Er braucht nicht Beschimpfung, sondern Führung.

MINI-PRAXIS

Plane eine Pause als Aufgabe.



Die Unsichtbare

Unsichtbar zu werden kann Konflikte vermeiden. Es verhindert aber auch, dass deine Wahrheit im Raum ankommt.

MINI-PRAXIS

Sage einen kleinen sichtbaren Satz.



Der Clown

Humor kann entlasten. Er wird zur Rolle, wenn er Schmerz, Scham oder Ernst dauerhaft überdeckt.

MINI-PRAXIS

Lass einen Satz ernst bleiben.



Die Expertin

Wissen gibt Halt. Doch Wissen kann auch verhindern, dass du berührbar und lernbereit bleibst.

MINI-PRAXIS

Stelle eine Frage, statt zu erklären.



Der Schuldige

Manche übernehmen Schuld, um Kontrolle zu behalten. Wenn alles an dir liegt, musst du niemandem ausgeliefert sein.

MINI-PRAXIS

Trenne Anteil und
Gesamtverantwortung.



Die Unschuldige

Keine Schuld haben zu wollen ist verständlich. Verantwortung beginnt, wo du deinen steuerbaren Anteil siehst.

MINI-PRAXIS

Nenne einen kleinen eigenen Beitrag.

Über den Autor

Thomas Laggner arbeitet an der Schnittstelle von personenzentrierter Haltung, Mediation, psychosozialer Entwicklung, Konfliktkompetenz und Verantwortung.

Seine Pocket-Books verbinden klare Sprache, psychologische Tiefe und konkrete Impulse für Menschen, die unter Druck menschlich und handlungsfähig bleiben wollen.

Online-Coaching

Thomas Laggner bietet deutschsprachiges Online-Coaching für Einzelpersonen, Paare und Menschen in beruflichen oder persönlichen Klärungsprozessen an.

Online-Termine können über professionellehilfe.at gebucht werden.

Weitere Informationen, Bücher und Materialien: vitalstrategie.at

Die Angebote ersetzen keine Akutversorgung. In Krisen braucht es unmittelbare fachliche Hilfe vor Ort.