

Thomas Laggner

---

# Angst entmachten

**POCKET-BOOK**

Impulse für Mündigkeit, klare Gedanken und demokratische Courage



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

---

Thomas Laggner

**COURAGE ZUM MITNEHMEN**



# Angst entmachten

**POCKET-BOOK**

Impulse für Mündigkeit, klare Gedanken  
und demokratische Courage



# Angst ist nicht nur privat

Angst entsteht im Körper. Aber sie wird auch durch Sprache, Bilder, Strukturen und Machtverhältnisse geformt.

## MINI-PRAXIS

Frage: Welche Angst gehört wirklich zu mir?



# Macht liebt Verunsicherung

Wer Menschen dauerhaft verunsichert, schwächt ihr eigenes Urteil. Verunsicherung macht lenkbarer.

## MINI-PRAXIS

Prüfe: Wer gewinnt, wenn ich Angst habe?



# Furcht hat ein Gesicht

Konkrete Furcht kann handeln:  
ausweichen, schützen, klären.  
Diffuse Angst bindet Energie ohne  
Richtung.

## MINI-PRAXIS

Benenne das konkrete Objekt  
deiner Sorge.



# Apathie ist nicht Frieden

Politische Müdigkeit kann wie Ruhe wirken. Manchmal ist sie nur Erschöpfung durch Dauerverunsicherung.

## MINI-PRAXIS

Unterscheide Ruhe von Resignation.



# Überwachung normalisiert sich

Was als Ausnahme beginnt, kann  
Gewohnheit werden. Freiheit verliert  
sich oft schrittweise.

## MINI-PRAXIS

Prüfe: Ist das wirklich befristet?



# Angst nicht verachten

Angst zu verachten macht  
Menschen nicht freier. Sie muss  
verstanden und geordnet werden.

## MINI-PRAXIS

Begegne deiner Angst ohne Spott.

# Über den Autor

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

Seine Bücher verbinden klare Sprache, psychologische Tiefe und konkrete Impulse für Menschen, die unter Druck menschlich, würdig 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](https://professionellehilfe.at) gebucht werden.

Weitere Informationen, Bücher und Materialien: [vitalstrategie.at](https://vitalstrategie.at)

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