

Thomas Laggner

Bevor es zu viel wird

POCKET-BOOK

Kurze Gedanken für Erschöpfung und gesunde
Grenzen



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Bevor es zu viel wird

POCKET-BOOK

Kurze Gedanken für Erschöpfung und
gesunde Grenzen



Bevor es zu viel wird

Kurze Gedanken für Erschöpfung,
Selbstfürsorge und gesunde
Grenzen

MINI-PRAXIS

Nimm einen Satz mit und prüfe
den nächsten Schritt.



Bevor es zu viel wird

Ein Pocket-Book nach dem
Praxisbuch "Burnout verstehen und
vorbeugen"

MINI-PRAXIS

Nimm einen Satz mit und prüfe
den nächsten Schritt.



5 x 8 Zoll | KDP-Innenteil

Dieses Buch ist kein Schnellprogramm. Es ist ein Begleiter für einzelne Augenblicke. Schlagen Sie eine Seite auf. Lesen Sie langsam. Nehmen Sie den einen Gedanken mit, der heute passt.

MINI-PRAXIS

Nimm einen Satz mit und prüfe den nächsten Schritt.



Arbeit Wirkt Tief

Arbeit ist mehr als Aufgabe. Sie gibt Struktur, Sinn, Anerkennung und Zugehörigkeit. Wenn Arbeit dauerhaft belastet, betrifft das oft mehr als den Kalender.

MINI-PRAXIS

Nimm einen Satz mit und prüfe den nächsten Schritt.



Achtsamkeit

Achtsamkeit fragt nicht sofort nach Lösung.

MINI-PRAXIS

Nimm einen Satz mit und prüfe den nächsten Schritt.



Sei Stark

Stärke ist wertvoll. Sie hilft, Krisen zu bestehen und Verantwortung zu tragen. Aber Stärke ohne Unterstützung wird einsam.

MINI-PRAXIS

Nimm einen Satz mit und prüfe den nächsten Schritt.

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 gebucht werden.

Weitere Informationen, Bücher und Materialien: vitalstrategie.at

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