

Thomas Laggner

Burnout und Erschöpfung

POCKET-BOOK

Kraft schützen, Grenzen setzen und wieder atmen



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Burnout und Erschöpfung

POCKET-BOOK

Kraft schützen, Grenzen setzen und wieder
atmen



Erschöpfung ernst nehmen

Burnout beginnt oft leise. Müdigkeit, Gereiztheit und Leere sind Signale, nicht Schwäche.

MINI-PRAXIS

Was will deine Erschöpfung dir sagen?



Nicht weiter gegen dich

Wer erschöpft ist, braucht nicht noch mehr Druck. Er braucht einen würdigeren Umgang mit Kraft.

MINI-PRAXIS

Streiche heute eine unnötige Zusatzlast.



Funktionieren reicht nicht

Äußerlich kann viel laufen, während innerlich kaum noch Lebendigkeit da ist.

MINI-PRAXIS

Unterscheide Leistung von Lebenskraft.



Der Einflussbereich

Kraft kehrt zurück, wenn du erkennst, was du verändern kannst und was nicht zu dir gehört.

MINI-PRAXIS

Lege eine fremde Zuständigkeit ab.



Der Körper spricht

Anspannung, Schlafprobleme und innere Unruhe sind Hinweise. Sie wollen nicht besiegt, sondern verstanden werden.

MINI-PRAXIS

Wo spürst du Belastung im Körper?



Regeneration ist Arbeit

Erholung ist nicht Faulheit. Sie ist die Bedingung dafür, wieder verantwortlich handeln zu können.

MINI-PRAXIS

Plane Erholung wie einen Termin.

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.