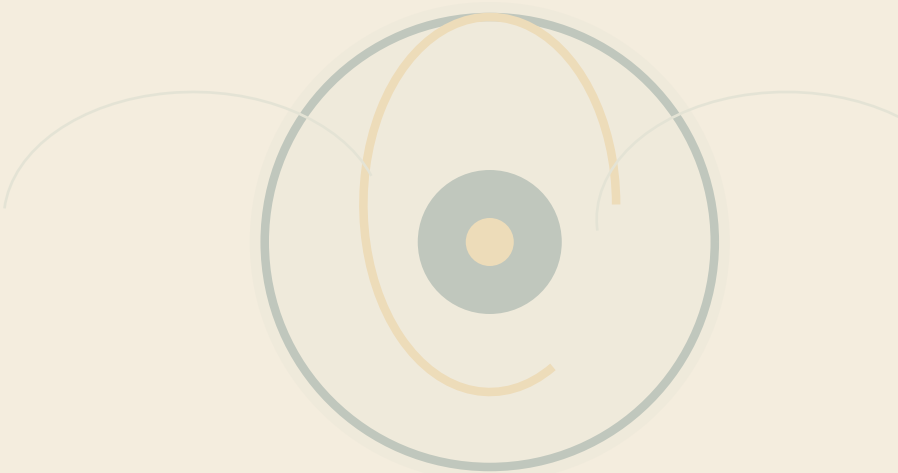


Thomas Laggner

Das fremde Ticket

POCKET-BOOK

Die Last der Eltern ablegen und das eigene Leben zurückholen



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Das fremde Ticket

POCKET-BOOK

Die Last der Eltern ablegen und das
eigene Leben zurückholen

COURAGE ZUM MITNEHMEN

Dieses Pocket-Book

Kurze Impulse, klare Sätze und eine Mini-Praxis pro Seite.

Ein Begleiter für unterwegs, zum Innehalten und Weitergehen.

Worum es geht

Zentrales Thema: Transgenerationale Verstrickung, elterliche Leidensdynamiken, Parentifizierung, Grenze und Rückgabe unzuständiger Verantwortung.

Hauptbotschaft: Du darfst deine Eltern achten, ohne ihr Leben zu tragen. Das fremde Ticket gehört nicht dir.

Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



Das fremde Ticket

Manche Erwachsene reisen mit einem inneren Ticket, das nie auf ihren Namen ausgestellt war. Es gehört zur Geschichte der Eltern.

MINI-PRAXIS

Frage: Welche Last fühlt sich alt und nicht ganz nach mir an?



Geerbte Last

Kinder übernehmen nicht nur Sprache und Gewohnheiten. Sie übernehmen manchmal auch Schmerz, Abwehr und unausgesprochene Aufträge.

MINI-PRAXIS

Nenne einen Auftrag, den niemand offen ausgesprochen hat.



Nicht dein Leben

Das Leid deiner Eltern hat dich geprägt. Aber es muss nicht dein Lebensplan werden.

MINI-PRAXIS

Sage innerlich: Es hat mich geprägt, aber es gehört nicht mir.



Das alte Feld

Ein Kind wächst in einem Feld
aus Stimmen, Stimmungen,
Blicken und unausgesprochenen
Regeln auf.

MINI-PRAXIS

Achte auf eine alte Regel aus
deiner Herkunftsfamilie.



Introjekte

Manche inneren Stimmen klingen wie du. In Wahrheit sprechen alte Haltungen der Familie weiter.

MINI-PRAXIS

Frage: Wessen Stimme ist das gerade?



Die Retterrolle

Wer als Kind früh schützen, beruhigen oder vermitteln musste, verwechselt später oft Liebe mit Zuständigkeit.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Hilfe ich gerade oder rette ich?



Mitleiden

Mitleid kann warm sein. Mitleiden wird gefährlich, wenn du dein Leben an fremden Schmerz bindest.

MINI-PRAXIS

Unterscheide Mitgefühl von Mittragen.



Parentifizierung

Ein Kind ist nicht dafür da, das Leben Erwachsener zu stabilisieren. Auch dann nicht, wenn es das gut kann.

MINI-PRAXIS

Gib einem inneren Kind eine erwachsene Last zurück.



Co-Therapeut

Du bist nicht der Therapeut deiner Eltern. Du darfst Tochter oder Sohn bleiben.

MINI-PRAXIS

Sage: Ich darf Kind sein, auch als Erwachsener.



Das Spannungsfeld

Manche Menschen pendeln zwischen zwei elterlichen Mustern: Härte und Rückzug, Opferrolle und Betäubung, Anklage und Flucht.

MINI-PRAXIS

Erkenne dein Pendel ohne Selbstvorwurf.



Zwei alte Wege

Wenn du unter Druck reagierst,
kann ein altes Elternmuster die
Führung übernehmen.

MINI-PRAXIS

Frage: Welcher alte Weg springt
gerade an?



Verbitterung

Verbitterung schützt oft ein verletztes Herz. Doch wenn sie weiterlebt, vergiftet sie neue Beziehungen.

MINI-PRAXIS

Lass eine alte Bitterkeit nicht für dich sprechen.



Betäubung

Betäubung verspricht Pause. Sie nimmt aber auch Kontakt, Klarheit und Wahl.

MINI-PRAXIS

Suche eine kleine Beruhigung ohne Betäubung.



Familienfeiern

Bei Familienfeiern werden alte Rollen oft schneller wach als bewusste Vorsätze.

MINI-PRAXIS

Plane vor dem Treffen ein klares Stoppsignal.



Reaktive Spitzen

Ein Ausbruch im Heute kann eine alte Szene von damals tragen.

MINI-PRAXIS

Unterscheide: Was gehört jetzt,
was gehört früher?



Stabile Gegenwart

Auch wenn deine heutige Familie stabil ist, kann ein altes System in dir weiter Alarm schlagen.

MINI-PRAXIS

Nenne drei Fakten deiner heutigen Sicherheit.



Kernfamilie schützen

Deine eigene Familie braucht nicht den ganzen Schatten deiner Herkunftsfamilie zu tragen.

MINI-PRAXIS

Frage: Was bringe ich unnötig mit nach Hause?



Unter der Decke

Ein Kind, das sich unter der Decke versteckt, braucht Schutz. Kein Argument, keine Erklärung, sondern Schutz.

MINI-PRAXIS

Stell dir vor, du setzt dich schützend dazu.



Ungeschützte Grenze

Wenn Grenzen chronisch überschritten werden, lernt ein Kind: Mein Raum gehört nicht mir.

MINI-PRAXIS

Spüre: Wo beginnt heute mein Raum?



Durchgangszimmer

Manche Kinder wachsen auf, als wären sie ein Durchgangszimmer für fremde Konflikte.

MINI-PRAXIS

Schließe innerlich eine Tür.



Ruhestörung

Ständiger Lärm im System zerstört Vertrauen. Ruhe wird dann später etwas, das erst neu gelernt werden muss.

MINI-PRAXIS

Schaffe fünf Minuten störungsfreie Ruhe.



Kollabiertes Vertrauen

Urvertrauen bricht nicht durch einen Streit. Es bricht, wenn Schutz dauerhaft fehlt.

MINI-PRAXIS

Würdige, dass dein Misstrauen eine Geschichte hat.



Das vernünftige Kind

Vernünftige Kinder werden oft gelobt, weil sie keine zusätzliche Last machen. Doch auch sie brauchen Halt.

MINI-PRAXIS

Frage dein vernünftiges Kind:
Was brauchst du?



Loyale Tochter

Loyalität kann zur Kette werden,
wenn sie verlangt, dass du
fremdes Leid verwaltest.

MINI-PRAXIS

Prüfe eine Loyalität auf Freiheit.



Loyalere Sohn

Loyalität heißt nicht, das Muster der Eltern weiterzuleben.

MINI-PRAXIS

Wähle heute Treue ohne Wiederholung.



Das verleugnete Gesicht

Hinter der tüchtigen Fassade liegt oft ein Gesicht, das nie ungeschützt sein durfte.

MINI-PRAXIS

Lass dieses Gesicht innerlich auftauchen.



Eigenes Leben

Das eigene Leben beginnt dort,
wo du nicht mehr ständig das
Leben anderer reparierst.

MINI-PRAXIS

Frage: Was wäre heute mein
eigener Schritt?



Zutrauen

Du darfst deinen erwachsenen Eltern ihr eigenes Leben zutrauen: Freude, Fehler, Leid und Konsequenzen.

MINI-PRAXIS

Sage: Ich traue euch euer Leben zu.



Erwachsene Eltern

Eltern bleiben Eltern, aber sie sind erwachsene Menschen mit eigener Verantwortung.

MINI-PRAXIS

Gib eine Verantwortung an die Erwachsenen zurück.



Nicht zuständig

Nicht jede Not in deiner
Herkunftsfamilie ist deine
Aufgabe.

MINI-PRAXIS

Formuliere: Dafür bin ich nicht
zuständig.



Radikale Entlastung

Entlastung heißt nicht
Gleichgültigkeit. Sie heißt: Ich
trage nicht, was mir nicht gehört.

MINI-PRAXIS

Lege innerlich einen fremden
Stein ab.



Freude und Leid

Du musst nicht nur das Leid deiner Eltern loslassen. Auch ihre Freude darf ihnen gehören.

MINI-PRAXIS

Lass deine Eltern innerlich ihr ganzes Leben besitzen.



Falsche Schuld

Wenn du fremde Verantwortung zurückgibst, kann Schuld auftauchen. Das heißt nicht, dass du falsch handelst.

MINI-PRAXIS

Halte Schuldgefühl aus, ohne ihm zu gehorchen.



Schicksal zurückgeben

Das Schicksal deiner Eltern ist groß. Aber es ist nicht dein Rucksack.

MINI-PRAXIS

Stell dir vor, du stellst den Rucksack ab.



Der staubige Rucksack

Manchmal trägt ein Mensch schwere alte Kleider, die nie seine waren.

MINI-PRAXIS

Frage: Was liegt in meinem Rucksack, das nicht mir gehört?



Steine der Eltern

Ein fremder Stein wird nicht leichter, weil du ihn treu weiterträgst.

MINI-PRAXIS

Lege einen Stein namentlich ab.



Eigene Kinder

Während du elterliche Last trägst, warten deine eigenen Kinder oft auf deine Gegenwart.

MINI-PRAXIS

Wende dich heute einem nahen Menschen ganz zu.



Präsenz statt Verwaltung

Du bist nicht hier, um das Familiensystem deiner Herkunft endlos zu verwalten.

MINI-PRAXIS

Wähle heute Präsenz statt Verwaltung.



Rot-Signal

Wer Grenzen nicht lernen durfte,
muss das Stoppen manchmal
körperlich neu üben.

MINI-PRAXIS

Stell dich hin und sage klar:
Stopp.



Der Körper lernt

Eine Grenze ist nicht nur ein Satz. Sie ist Stand, Blick, Atem und inneres Ja.

MINI-PRAXIS

Übe eine Grenze mit beiden Füßen am Boden.



Stopp-Bewegung

Die Hand vor dem Körper kann dem Nervensystem zeigen: Bis hierher und nicht weiter.

MINI-PRAXIS

Übe die Stopp-Geste drei Mal langsam.



Unmissverständlich

Manche Systeme hören nur klare Grenzen. Freundlichkeit darf eindeutig sein.

MINI-PRAXIS

Formuliere eine freundliche Grenze ohne Erklärungsschleife.



Kein langer Prozess

Nicht jede Grenze braucht eine Debatte. Manchmal braucht sie Wiederholung.

MINI-PRAXIS

Wiederhole einen Satz, statt dich zu rechtfertigen.



Ansprüche prüfen

Nicht jeder Anspruch der Herkunftsfamilie ist berechtigt.

MINI-PRAXIS

Frage: Ist das meine Aufgabe oder eine Erwartung?



Das alte Ticket lösen

Ein Beziehungsticket verliert Macht, wenn du bemerkst: Ich muss diese Rolle nicht mehr fahren.

MINI-PRAXIS

Steige innerlich an der nächsten Station aus.



Schleife erkennen

Transgenerationale Muster laufen oft wie Schleifen: Auslöser, alte Rolle, Schuld, Reparaturversuch.

MINI-PRAXIS

Beschreibe deine Schleife in vier Worten.



Der Ausstieg

Ausstieg beginnt mit einem kleinen Unterschied in einer bekannten Szene.

MINI-PRAXIS

Verändere heute einen Schritt in der alten Szene.



Nicht wiederholen

Du musst das Leid deiner Eltern nicht ablehnen, um es nicht zu wiederholen.

MINI-PRAXIS

Sage: Ich sehe es und gehe anders.



Eigene Mutter sein

Wenn du nicht mehr das Leid deiner Mutter trägst, kannst du mehr Mutter deiner Kinder sein.

MINI-PRAXIS

Frage: Wie wäre ich heute präsenter?



Eigener Vater sein

Wenn du nicht mehr die Flucht
deines Vaters fortsetzt, kannst du
verbindlicher da sein.

MINI-PRAXIS

Wähle eine kleine
Verbindlichkeit.



Nur du

Jenseits elterlicher Muster wartet kein perfektes Ich. Dort wartet ein freierer Mensch.

MINI-PRAXIS

Frage: Wer bin ich, wenn ich nicht ausgleiche?



Autarkes Leben

Autark leben heißt nicht ohne Beziehung. Es heißt, aus dem eigenen Zentrum Beziehung zu wählen.

MINI-PRAXIS

Wähle Kontakt ohne
Pflichtreflex.



Mitgefühl behalten

Du darfst mitfühlend bleiben,
ohne dich aufzugeben.

MINI-PRAXIS

Lege eine Hand aufs Herz und
eine an deine Grenze.



Grenze und Herz

Eine reife Grenze schützt nicht vor Liebe. Sie schützt Liebe vor Selbstverlust.

MINI-PRAXIS

Ziehe eine Grenze mit warmem Herzen.



Das Erbe sortieren

Nicht alles aus der Herkunftsfamilie ist Last. Es gibt auch Kraft, Humor, Können und Überleben.

MINI-PRAXIS

Nenne ein gutes Erbe und eine Last.



Sprenu und Korn

Reifung trennt: Was nehme ich mit, was lasse ich zurüch?

MINI-PRAXIS

Sortiere ein Familienerbe bewusst.



Keine Anklage

Du musst deine Eltern nicht anklagen, um dich zu lösen.

MINI-PRAXIS

Sprich innerlich klar, nicht vernichtend.



Keine Idealisierung

Du musst deine Eltern nicht idealisieren, um sie zu achten.

MINI-PRAXIS

Erlaube Wahrheit ohne Verachtung.



Erwachsene Würde

Würde entsteht, wenn jeder sein eigenes Leben tragen darf.

MINI-PRAXIS

Gib jedem innerlich seinen Platz.



Familienfrieden

Frieden entsteht nicht dadurch,
dass ein Kind alles schluckt.

MINI-PRAXIS

Frage: Welcher Frieden kostet
mich zu viel?



Wahre Versöhnung

Versöhnung ohne Grenze ist oft nur neue Selbstaufgabe.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Gibt es Grenze und Wahrheit?



Der nächste Besuch

Ein Besuch bei der
Herkunftsfamilie braucht
Vorbereitung, nicht nur Hoffnung.

MINI-PRAXIS

Lege vorher Dauer, Grenze und
Ausstieg fest.



Nach dem Besuch

Alte Systeme wirken nach.
Danach braucht dein Körper
Rückkehr in die Gegenwart.

MINI-PRAXIS

Plane nachher eine beruhigende
Handlung.



Sucht nicht tragen

Sucht im Familiensystem ist ernst. Sie braucht Verantwortung und Hilfe, nicht kindliche Rettung.

MINI-PRAXIS

Entscheide, was du nicht kontrollieren kannst.



Verbitterung nicht erben

Du darfst Schmerz anerkennen,
ohne bitter zu werden.

MINI-PRAXIS

Wähle einen Satz, der nicht bitter macht.



Angst nicht vererben

Was du heute klärst, muss morgen weniger durch deine Kinder sprechen.

MINI-PRAXIS

Unterbrich eine alte Angstreaktion.



Der eigene Hausstand

Dein heutiges Zuhause braucht eine andere Ordnung als das alte Familiensystem.

MINI-PRAXIS

Setze eine Regel, die deinem Zuhause dient.



Mut zur Entlastung

Es braucht Courage, eine Last abzulegen, die sich lange wie Liebe angefühlt hat.

MINI-PRAXIS

Lege heute eine kleine Last ab.



Courage-Frage

Welche Last, die du trägst,
gehört in Wahrheit zum Leben
deiner Eltern?

MINI-PRAXIS

Schreibe die Antwort ohne
Beschönigung auf.



Das neue Ticket

Du darfst ein neues Ticket lösen:
auf deinen Namen, in deine
Richtung, mit leichterem Gepäck.

MINI-PRAXIS

Formuliere dein neues Ticket in
einem Satz.

Resonanz

Welche Last gehört nicht zu deinem Leben?

Welche Grenze braucht dein Körper?

Wo darfst du deinen Eltern ihr eigenes Schicksal zutrauen?

Drei Fragen

Was trage ich aus Liebe?

Was trage ich aus Angst?

Was darf heute am Wegrand stehen
bleiben?

Stärkesatz

Du darfst deine Eltern achten, ohne ihr Leben zu tragen. Das fremde Ticket gehört nicht dir.

Schreibe daraus einen Satz, der im Alltag tragfähig bleibt.

Weitergehen

Nicht alles lösen. Nicht alles erklären.

Den nächsten stimmigen Schritt tun.

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.