

Thomas Laggner

Das Kind in mir halten

POCKET-BOOK

Impulse für Selbstkontakt, alte Muster und einen
freundlicheren inneren Ton



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Das Kind in mir halten

POCKET-BOOK

Impulse für Selbstkontakt, alte Muster und
einen freundlicheren inneren Ton



Das Kind in dir

Das innere Kind ist kein Rückschritt.
Es ist ein Bild für frühe Erfahrungen,
die heute noch mitschwingen.

MINI-PRAXIS

Frage: Was meldet sich gerade alt an?



Nicht dramatisieren

Du musst deine Vergangenheit nicht größer machen, als sie war. Aber du darfst ernst nehmen, was sie in dir hinterlassen hat.

MINI-PRAXIS

Benenne eine Spur ohne Urteil.



Damals und heute

Ein erwachsener Mensch kann heute etwas halten, was früher zu groß war. Diese Unterscheidung schafft Raum.

MINI-PRAXIS

Sage: Damals war damals. Heute ist heute.



Kein perfektes Zuhause

Nicht jede Verletzung braucht
Schuldzuweisung. Aber jede
Verletzung verdient Anerkennung.

MINI-PRAXIS

Trenne Anerkennen von Anklagen.



Der nächste gute Satz

Ein guter Satz muss nicht groß sein.
Er muss nur wahr genug sein, um
dich zu begleiten.

MINI-PRAXIS

Schreibe deinen Satz für heute.



Der Körper hört mit

Was du denkst, landet auch im Körper. Darum zählt nicht nur der Gedanke, sondern der Ton, in dem du mit dir sprichst.

MINI-PRAXIS

Sprich innerlich langsamer.

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.