

Thomas Laggner

**COURAGE ZUM MITNEHMEN**



# Dem Körper zuhören

**POCKET-BOOK**

20 kleine Impulse zum Verschenken

# Für dich

Dieses Geschenk-Pocket-Book sammelt kurze Fragen für mehr Klarheit im Alltag.

Es dient Reflexion und Orientierung und ersetzt keine Psychotherapie, Diagnostik oder Krisenhilfe.

## 01

# Nicht gegen dich

Ein belasteter Körper braucht selten mehr Kampf. Er braucht zuerst einen Blick, der Beschwerden ernst nimmt, ohne daraus ein Urteil über dich zu machen.

### **MINI-PRAXIS**

Sprich heute einmal  
freundlicher mit deinem Körper.

## 02

# Signal statt Schwäche

Ein Signal ist keine Schwäche. Müdigkeit, Enge, Schmerz oder Unruhe zeigen, dass etwas Aufmerksamkeit braucht.

### **MINI-PRAXIS**

Benenne ein Signal ohne Selbstvorwurf.

## 03

# Erst abklären

Neue, starke oder ungeklärte Beschwerden gehören medizinisch abgeklärt. Reflexion kann ergänzen, aber keine Untersuchung ersetzen.

### **MINI-PRAXIS**

Welche Abklärung wäre vernünftig?

## 04

# Der Körper zählt mit

Stress verschwindet nicht, nur weil du ihn erklärst. Der Körper zählt Tempo, Druck, Schlaf, Konflikte und fehlende Pausen mit.

### **MINI-PRAXIS**

Wo zeigt dein Körper die Summe?

## 05

# Atem als Anzeige

Der Atem verrät oft früher als der Kopf, ob du angespannt bist. Kurz, flach, angehalten oder gehetzt ist ein Hinweis.

### **MINI-PRAXIS**

Beobachte zehn Atemzüge ohne Korrektur.

# Schultern erzählen

Schultern tragen nicht nur Taschen. Sie tragen häufig Verantwortung, Erwartung, Alarm und unausgesprochene Sätze.

## MINI-PRAXIS

Lass die Schultern beim Ausatmen sinken.

# Bauch und Grenze

Der Bauch reagiert oft auf Unstimmigkeit, Druck oder zu viel Anpassung. Er entscheidet nicht allein, aber er darf gehört werden.

## **MINI-PRAXIS**

Welche Grenze meldet sich körperlich?

# Nacken unter Druck

Ein harter Nacken ist keine moralische Botschaft. Er kann ein Hinweis sein, dass du zu lange gehalten hast.

## MINI-PRAXIS

Was hältst du gerade zu fest?

## 09

# Nicht sofort deuten

Nicht jedes Körpersignal braucht eine große psychologische Erklärung. Manchmal braucht es Wasser, Schlaf, Nahrung, Licht oder eine Untersuchung.

### **MINI-PRAXIS**

Prüfe Versorgung vor Deutung.

# Respekt vor Schmerz

Schmerz verengt Aufmerksamkeit und Geduld. Wer Schmerzen hat, braucht nicht Beschämung, sondern Respekt, Behandlung und kleine Würde.

## MINI-PRAXIS

Was wird durch Schmerz enger?

## 11

# Müdigkeit ernst nehmen

Müdigkeit ist nicht automatisch Faulheit. Sie kann eine ehrliche Information über Belastung, Rhythmus oder fehlende Erholung sein.

### **MINI-PRAXIS**

Was hast du zu lange übergangen?

## 12

# Schlaf ohne Kampf

Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Druck macht wacher. Hilfreicher ist ein ruhiger Rahmen, der dem Körper Wiederholung anbietet.

### MINI-PRAXIS

Was macht deinen Abend wacher als nötig?

## 13

# Nachtgedanken prüfen

Nachts klingt vieles endgültiger. Ein müder Kopf produziert nicht immer verlässliche Wahrheit.

### **MINI-PRAXIS**

Lege Nachtgedanken schriftlich ab.

## 14

# Morgen ohne Urteil

Nach einer schlechten Nacht braucht der Morgen keine Anklage. Er braucht eine nüchterne Frage: Was ist heute trotzdem möglich?

### **MINI-PRAXIS**

Was wäre heute genug?

15

# Rhythmus statt Härte

Der Körper vertraut Wiederholung eher als Perfektion. Kleine Regelmäßigkeit kann mehr tragen als strenge Selbstdisziplin.

## **MINI-PRAXIS**

Wähle eine realistische Wiederholung.

# Aktiv und erschöpft

Viele Menschen sind müde und zugleich innerlich hochgefahren. Dann braucht es nicht nur Pause, sondern behutsames Herunterfinden.

## **MINI-PRAXIS**

Woran merkst du innere Aktivierung?

# Entladung

Anspannung will manchmal nicht besprochen, sondern entladen werden: langsam gehen, ausatmen, schütteln, strecken, warm duschen.

## MINI-PRAXIS

Welche kleine Entladung passt heute?

# Wärme

Wärme kann dem Körper Sicherheit signalisieren. Sie löst nicht alles, aber sie lädt das Nervensystem aus dem Kampfmodus ein.

## MINI-PRAXIS

Gib dir heute eine Form von Wärme.

## 19

# Orientierung im Raum

Wenn innerlich Alarm läuft, hilft manchmal der Blick nach außen: Boden, Wand, Fenster, Farben, Gegenstände.

### **MINI-PRAXIS**

Nenne fünf Dinge im Raum.

# Füße am Boden

Der Boden ist ein einfaches Gegenüber. Beide Füße spüren kann helfen, aus Gedankenkreisen in Gegenwart zurückzukehren.

## MINI-PRAXIS

Spüre eine Minute beide Füße.

# Über den Autor

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

Seine Pocket-Books verbinden klare Sprache, psychologische Tiefe und konkrete Impulse für Menschen, die unter Druck menschlich 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](http://professionellehilfe.at) gebucht werden.

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

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