

Thomas Laggner

---

# Den Geist neu ausrichten

**POCKET-BOOK**

Herz, Fokus und bewusste Gewohnheit



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

---

Thomas Laggner

**COURAGE ZUM MITNEHMEN**



# Den Geist neu ausrichten

**POCKET-BOOK**

Herz, Fokus und bewusste Gewohnheit

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: Selbstregulation,  
Fokus und bewusste Ausrichtung als  
alltagstaugliche Praxis für mehr  
Wahlfreiheit.

Hauptbotschaft: Den Geist  
auszurichten heißt nicht, alles zu  
kontrollieren. Es heißt, bewusster zu  
leben, statt nur Programme zu  
wiederholen.

# Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



# Dein Zustand zählt

Bevor du eine neue Entscheidung triffst, prüfe deinen inneren Zustand. Ein enger Zustand sieht andere Möglichkeiten als ein ruhiger.

## MINI-PRAXIS

Frage: Aus welchem Zustand handle ich gerade?



# Herz und Kopf

Der Kopf ordnet, das Herz gewichtet. Wenn beide gegeneinander arbeiten, wird Entscheidung anstrengend.

## MINI-PRAXIS

Lege eine Hand aufs Herz und benenne den klarsten Gedanken.



# Vom Kopf ins Herz

Viele denken nur darüber nach, was sie fühlen müssten. Der Wechsel beginnt, wenn du den Körper wirklich einbeziehst.

## MINI-PRAXIS

Spüre zehn Atemzüge lang den Brustraum.



# Hand aufs Herz

Eine einfache Berührung kann Aufmerksamkeit sammeln. Sie erinnert den Körper daran, dass du jetzt hier bist.

## MINI-PRAXIS

Lege die Hand sanft aufs Herz  
und atme langsamer.



# Langsamer Atem

Ein langsamer Atem ist ein Signal von Sicherheit. Er löst nicht alles, aber er kann den inneren Alarm leiser stellen.

## MINI-PRAXIS

Atme fünf Sekunden ein und fünf Sekunden aus.



# Sicherer Körper

Der Körper muss nicht überzeugt werden. Er braucht wiederholte Erfahrung von Sicherheit.

## MINI-PRAXIS

Suche drei Dinge im Raum, die ungefährlich sind.



# Gefühl wählen

Gefühle lassen sich nicht immer sofort ändern. Aber du kannst ein Gefühl einladen, das den nächsten Schritt leichter macht.

## MINI-PRAXIS

Wähle für eine Minute  
Dankbarkeit, Ruhe oder Mut.



# Wertschätzung

Wertschätzung öffnet den Blick.  
Sie richtet dich auf das, was  
trägt, statt nur auf das, was  
fehlt.

## MINI-PRAXIS

Nenne eine Sache, die du heute  
achten kannst.



# Wärme üben

Wärme ist kein Trick. Sie ist eine Haltung, die du im Körper üben kannst.

## MINI-PRAXIS

Denke an einen Menschen, bei dem dein Gesicht weicher wird.



# Kohärenz

Innere Kohärenz heißt: weniger inneres Ziehen in verschiedene Richtungen. Kopf, Herz und Körper bekommen einen gemeinsamen Takt.

## MINI-PRAXIS

Atme ruhig und wiederhole: Ich sammle mich.



# Wiederholung wirkt

Eine neue innere Verbindung entsteht selten durch ein einziges Erlebnis. Sie wächst durch Wiederholung.

## MINI-PRAXIS

Übe heute denselben kleinen Zustand dreimal.



# Nicht nur denken

Positives Denken allein bleibt oft zu dünn. Es wird tragfähiger, wenn Gefühl, Körper und Handlung mitkommen.

## MINI-PRAXIS

Verbinde einen Satz mit einer sichtbaren Handlung.



# Zurück in die Gegenwart

Vergangenheit und Zukunft ziehen Aufmerksamkeit. Freiheit beginnt, wenn du merkst, wohin sie gerade gegangen ist.

## MINI-PRAXIS

Sag innerlich: Zurück hierher.



# Kleine Siege

Jedes bewusste Zurückkommen ist ein Sieg. Nicht groß, aber richtungsweisend.

## MINI-PRAXIS

Markiere heute einen Moment, in dem du zurückgekehrt bist.



# Das Handy warten lassen

Nicht jeder Impuls braucht sofort Antwort. Wenn du kurz wartest, trainierst du Wahlfreiheit.

## MINI-PRAXIS

Lass eine Benachrichtigung zwei Minuten liegen.



# Körper als Programm

Der Körper liebt Gewohnheit.  
Manchmal führt er dich dorthin  
zurück, was vertraut ist, nicht  
was gut tut.

## MINI-PRAXIS

Frage: Ist das Bedürfnis oder  
Gewohnheit?



# Freier Wille übt

Freier Wille ist nicht nur eine große Entscheidung. Er zeigt sich in kleinen Momenten gegen das automatische Programm.

## MINI-PRAXIS

Wähle einmal bewusst anders als sonst.



# Emotion hält fest

Starke Emotionen können dich in einer alten Geschichte halten. Sie sind real, aber sie müssen nicht die Richtung bestimmen.

## MINI-PRAXIS

Benenne die Geschichte, in die du gezogen wirst.



# Neu fokussieren

Fokus ist ein Muskel. Wohin du ihn lenkst, dorthin fließt Kraft.

## MINI-PRAXIS

Richte deinen Blick auf eine lösbare Aufgabe.



# Freude hilft

Freude ist nicht oberflächlich. Sie kann Lernen, Bewegung und Leistung weicher machen.

## MINI-PRAXIS

Baue in eine Aufgabe etwas Spielerisches ein.



# Spaß als Kraft

Wer nur unter Druck besser werden will, erschöpft sich schnell. Freude gibt Energie zurück.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wie kann ich das etwas leichter machen?



# Analytischer Lärm

Der analytische Verstand will alles vorher wissen. Manchmal blockiert er genau dadurch den nächsten Schritt.

## MINI-PRAXIS

Setze eine kleine Handlung vor die perfekte Erklärung.



# Nicht alles glauben

Nicht jeder Gedanke ist Weisheit.  
Manche Gedanken sind nur alte  
Sätze in neuer Lautstärke.

## MINI-PRAXIS

Frage: Ist das wahr oder nur  
vertraut?



# Innere Stimme hören

Viele Menschen hören ihre härteste innere Stimme am besten. Sie verdient Prüfung, nicht Gehorsam.

## MINI-PRAXIS

Schreibe einen selbstkritischen Satz auf und antworte freundlich.



# Negativ erkennen

Negatives Denken wird gefährlich, wenn es unbemerkt läuft. Bewusst erkannt, verliert es einen Teil seiner Macht.

## MINI-PRAXIS

Zähle heute drei automatische Nein-Gedanken.



# Unterbrechen

Ein Muster muss nicht zu Ende gespielt werden. Manchmal genügt eine kleine Unterbrechung.

## MINI-PRAXIS

Steh auf, trink Wasser, atme und beginne neu.



# Etwas anderes tun

Wenn der Kopf sich im Kreis dreht, braucht der Körper eine andere Spur.

## **MINI-PRAXIS**

Wechsle für fünf Minuten Ort oder Tätigkeit.



# Neue Spur

Jede neue Reaktion legt eine kleine Spur. Sie wird stärker, wenn du sie wieder findest.

## MINI-PRAXIS

Wiederhole eine neue Reaktion bewusst.



# Gewohnheitsprogramme

Viele Reaktionen wurden gelernt, bevor du sie gewählt hast. Heute darfst du sie prüfen.

## MINI-PRAXIS

Notiere ein Programm, das nicht mehr zu dir passt.



# Nicht schimpfen

Mit dir selbst zu schimpfen, hält dich selten frei. Es bindet Energie an Schuld und Widerstand.

## MINI-PRAXIS

Sprich mit dir wie mit jemandem, den du stärken willst.



# Freundliche Führung

Du brauchst innere Führung,  
nicht innere Härte. Klarheit wirkt  
besser, wenn sie nicht beschämt.

## MINI-PRAXIS

Sage: Komm, wir machen den  
nächsten Schritt.



# Seelenkompass

Ein innerer Kompass entsteht, wenn du weißt, wer du sein willst, auch wenn andere es nicht verstehen.

## MINI-PRAXIS

Schreibe drei Werte auf, die dich ausrichten.



# Eigene Wahrheit

Die Unterstützung anderer ist schön. Deine Richtung darf nicht davon abhängig werden.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was bleibt wahr, wenn niemand applaudiert?



# Macht zurückholen

Wer ständig auf Zustimmung wartet, gibt Richtung ab.  
Selbstkontakt bringt sie zurück.

## MINI-PRAXIS

Triff eine kleine Entscheidung  
ohne Rückversicherung.



# Selbstliebe als Arbeit

Selbstliebe ist nicht nur ein Gefühl. Sie ist die Arbeit, dein Potenzial nicht zu verraten.

## MINI-PRAXIS

Tue heute etwas, das deinem zukünftigen Ich hilft.



# Potenzial erforschen

Potenzial zeigt sich nicht von selbst. Es will befragt, getestet und geübt werden.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was habe ich noch nicht ernsthaft ausprobiert?



# Angst vor Verantwortung

Manchmal fürchten wir nicht das Scheitern, sondern die Möglichkeit, wirklich wählen zu können.

## MINI-PRAXIS

Spüre: Welche Freiheit macht mir Angst?



# Möglichkeit sehen

Neue Information kann ein Fenster öffnen. Du musst nicht alles glauben, um eine Möglichkeit zu prüfen.

## MINI-PRAXIS

Notiere eine Möglichkeit, die du bisher ausgeschlossen hast.



# Offen und kritisch

Offenheit ohne Prüfung wird leichtgläubig. Kritik ohne Offenheit wird eng.

## MINI-PRAXIS

Halte heute beides: staunen  
und prüfen.



# Information wählen

Was du täglich aufnimmst, formt deine innere Umgebung. Nicht alles verdient Zugang.

## MINI-PRAXIS

Sortiere eine Quelle aus, die dich kleiner macht.



# Umfeld gestaltet

Dein Umfeld zieht an dir. Räume, Menschen und Medien erinnern dich entweder an Enge oder an Möglichkeit.

## MINI-PRAXIS

Wähle einen Ort bewusst förderlicher.



# Input sortieren

Der Kopf braucht Nahrung. Prüfe, ob deine tägliche Nahrung dich stärkt oder stumpf macht.

## MINI-PRAXIS

Tausche zehn Minuten Scrollen gegen guten Input.



# Vorbilder wählen

Vorbilder wirken, weil sie dein inneres Normal verschieben.  
Wähle sorgfältig, wer dich prägt.

## MINI-PRAXIS

Suche eine Person, deren Haltung dich hebt.



# Täglicher Impuls

Motivation von gestern trägt heute nicht automatisch. Ein täglicher Impuls hält Richtung lebendig.

## MINI-PRAXIS

Beginne den Tag mit einem stärkenden Satz.



# Raum als Erinnerung

Ein Raum kann dich erinnern, wer du sein willst. Das ist kein Luxus, sondern Gestaltung.

## MINI-PRAXIS

Platziere ein sichtbares Zeichen für deine Richtung.



# Anker setzen

Ein Bild, ein Gegenstand oder ein Satz kann dich zurückholen, wenn du dich verlierst.

## MINI-PRAXIS

Wähle einen kleinen Anker für deinen Schreibtisch.



# Kleidung und Zustand

Wie du dich für dich selbst zeigst,  
verändert manchmal deinen  
inneren Ton.

## MINI-PRAXIS

Zieh heute etwas an, das  
Haltung unterstützt.



# Für dich auftreten

Es geht nicht darum, anderen zu gefallen. Es geht darum, dir selbst eine klare Rolle zu geben.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wie trete ich heute für mich auf?



# Standard erhöhen

Ein höherer Standard beginnt nicht bei Perfektion. Er beginnt bei der Entscheidung, dich nicht kleiner zu organisieren.

## MINI-PRAXIS

Wähle eine Kleinigkeit mit mehr Sorgfalt.



# Mission spüren

Eine Mission muss nicht groß klingen. Sie ist das, wofür du heute ein bisschen mehr Verantwortung übernimmst.

## MINI-PRAXIS

Vollende den Satz: Heute diene ich...



# Fokusfilter

Dein Geist filtert die Welt nach Wichtigkeit. Was du wichtig machst, taucht öfter auf.

## MINI-PRAXIS

Sage deinem Geist konkret, worauf er achten soll.



# Wichtig markieren

Ein Wunsch wird stärker, wenn er klar markiert wird. Vage Sehnsucht zerstreut sich leichter.

## MINI-PRAXIS

Schreibe ein Ziel in einem präzisen Satz auf.



# Wunsch konkretisieren

Klarheit ist freundlicher als Druck. Je konkreter dein Wunsch, desto leichter erkennst du den nächsten Schritt.

## MINI-PRAXIS

Frage: Woran würde ich Fortschritt erkennen?



# Geduld mit Zeit

Manche Dinge brauchen länger, als der Wille möchte. Das entwertet sie nicht.

## MINI-PRAXIS

Erlaube einem Ziel einen realistischen Zeitraum.



# Nicht möglich

Der Satz nicht möglich kann schützen. Er kann aber auch eine Tür schließen, bevor du sie geprüft hast.

## MINI-PRAXIS

Ersetze einmal nicht möglich durch noch nicht klar.



# Gegengedanken lösen

Ein Wunsch und ein ständiger Gegengedanke neutralisieren sich. Klärung beginnt, wenn du beide hörst.

## MINI-PRAXIS

Schreibe Wunsch und Gegengedanke nebeneinander.



# Eine Richtung

Wenn du alle zwei Schritte die Richtung wechselst, bleibt Bewegung ohne Ankunft.

## MINI-PRAXIS

Wähle für heute eine klare  
Priorität.



# Kopf Gefühl Körper

Ausrichtung wird stärker, wenn Denken, Gefühl und Körper in dieselbe Richtung zeigen.

## MINI-PRAXIS

Frage alle drei: Was ist heute stimmig?



# Bewusst statt zwanghaft

Nicht jede Aktivität ist Handlung.  
Manche ist nur Getriebenheit.

## MINI-PRAXIS

Unterbrich eine zwanghafte  
Bewegung und entscheide neu.



# Klarheit vor Wunsch

Nicht jeder Wunsch verdient Umsetzung. Erst prüfe, ob er wirklich zu deinem Leben passt.

## MINI-PRAXIS

Frage: Würde ich mit den Folgen leben wollen?



# Energie sammeln

Zerstreute Energie macht müde.  
Gesammelte Energie macht  
einfache Schritte möglich.

## MINI-PRAXIS

Schließe eine offene Kleinigkeit  
ab.



# Einfach anfangen

Der Anfang muss nicht beeindruckend sein. Er muss echt sein.

## MINI-PRAXIS

Beginne zwei Minuten, ohne dich zu bewerten.



# Über Kreuz

Kleine Bewegungen über die Körpermitte können dich wacher und integrierter fühlen lassen.

## MINI-PRAXIS

Berühre langsam linkes Knie mit rechter Hand und umgekehrt.



# Ganzheitlich denken

Logik ohne Gefühl wird kalt.  
Gefühl ohne Logik wird unklar.  
Zusammen werden sie  
menschlich.

## MINI-PRAXIS

Schreibe eine logische und eine  
gefühlte Antwort auf.



# Beide Seiten

Du musst nicht nur eine Seite in dir wählen. Reife entsteht, wenn mehrere innere Stimmen gehört werden.

## MINI-PRAXIS

Lass zwei innere Anteile je einen Satz sagen.



# Ruhige Integration

Integration fühlt sich oft unspektakulär an. Weniger Kampf, mehr Richtung.

## MINI-PRAXIS

Achte auf einen Moment innerer Sammlung.



# Kein Zauber

Ausrichtung ist kein Zaubertrick.  
Sie ist geübte Aufmerksamkeit,  
Körperberuhigung und  
konsequentes Handeln.

## MINI-PRAXIS

Verbinde heute innere Arbeit  
mit einer Tat.



# Hilfe holen

Selbststeuerung ist wertvoll. Sie ersetzt keine fachliche Hilfe, wenn Belastung, Trauma oder Krise zu groß sind.

## MINI-PRAXIS

Bitte rechtzeitig um Unterstützung, wenn du sie brauchst.



# Leben wählen

Den Geist auszurichten heißt nicht, alles zu kontrollieren. Es heißt, bewusster zu leben, statt nur Programme zu wiederholen.

## MINI-PRAXIS

Wähle heute einen Moment bewusst statt automatisch.



# Dein Zustand zählt

Bevor du eine neue Entscheidung triffst, prüfe deinen inneren Zustand. Ein enger Zustand sieht andere Möglichkeiten als ein ruhiger.

## MINI-PRAXIS

Frage: Aus welchem Zustand handle ich gerade?

# Resonanz

Welcher Zustand prägt deinen heutigen Blick?

Welche Gewohnheit darf unterbrochen werden?

Welcher kleine Schritt richtet dich neu aus?

# Drei Fragen

Was denke ich gerade?

Was spürt mein Körper?

Welche bewusste Handlung folgt  
daraus?

# Stärkesatz

Den Geist auszurichten heißt nicht, alles zu kontrollieren. Es heißt, bewusster zu leben, statt nur Programme zu wiederholen.

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](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.