

Thomas Laggner

Der Raum dazwischen

POCKET-BOOK

Selbststeuerung, freier Wille und die Kunst, nicht
sofort zu reagieren



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Der Raum dazwischen

POCKET-BOOK

Selbststeuerung, freier Wille und die
Kunst, nicht sofort zu reagieren

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: Selbststeuerung als bewusster Raum zwischen Reiz und Reaktion.

Hauptbotschaft: Freiheit ist nicht grenzenlos, sondern zeigt sich in der Fähigkeit, innezuhalten, abzuwägen und den nächsten Schritt verantwortlich zu wählen.

Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



Zwischenraum

Freiheit beginnt nicht dort, wo alles offen ist. Sie beginnt dort, wo zwischen Reiz und Reaktion ein kleiner Raum entsteht.

MINI-PRAXIS

Warte heute vor einer Antwort einen Atemzug.



Nicht sofort

Nicht jede innere Regung braucht sofort eine Handlung. Manchmal ist der erste freie Schritt, nicht automatisch zu reagieren.

MINI-PRAXIS

Sage innerlich: Ich muss nicht sofort.



Relative Freiheit

Freier Wille ist kein grenzenloses Neu-Erfinden. Dieser Spielraum entsteht innerhalb deiner Bedingungen und wird durch bewusstes Nutzen größer.

MINI-PRAXIS

Frage: Welcher Spielraum ist wirklich da?



Gründe statt Mechanik

Menschen handeln nicht wie fallende Dinge. Sie reagieren auf Bedeutung, Erinnerung, Beziehung, Bewertung und Ziel.

MINI-PRAXIS

Suche hinter einer Handlung den Grund.



Kein Automat

Du bist geprägt, aber nicht nur Programm. Deine Geschichte wirkt mit, doch sie muss nicht jede nächste Reaktion bestimmen.

MINI-PRAXIS

Benenne eine alte Spur und eine neue Möglichkeit.



Reiz und Antwort

Ein Geräusch, eine Nachricht, ein Blick kann dich ziehen.

Selbststeuerung fragt: Will ich dem jetzt folgen?

MINI-PRAXIS

Lass eine Benachrichtigung einmal unbeantwortet.



Der innere Korridor

Nicht alles ist möglich. Aber fast immer gibt es einen Korridor: enger als Wunschdenken, weiter als Hilflosigkeit.

MINI-PRAXIS

Markiere heute eine echte Wahlmöglichkeit.



Verantwortung ohne Schuld

Verantwortung bedeutet nicht,
alles selbst verschuldet zu haben.
Sie bedeutet, den nächsten
beeinflussbaren Schritt nicht
abzugeben.

MINI-PRAXIS

Trenne Schuldfrage und
nächster Schritt.



Hilflosigkeit lernen

Wenn Menschen glauben,
ohnehin nichts wählen zu
können, verlieren sie leichter
Initiative. Freiheit braucht
Vertrauen in Wirksamkeit.

MINI-PRAXIS

Erinnere dich an eine gelungene
kleine Entscheidung.



Das Subjekt zählt

Ein Mensch ist nicht nur Körper, Gehirn oder Geschichte. Da ist auch ein erlebendes Ich, das prüfen, abwägen und antworten kann.

MINI-PRAXIS

Schreibe: Ich kann prüfen,
bevor ich handle.



Bereitschaft ist kein Zwang

Dass eine Entscheidung innerlich vorbereitet wird, bedeutet nicht, dass sie unfrei ist. Viele Entschlüsse reifen vor dem klaren Satz.

MINI-PRAXIS

Achte auf eine Entscheidung, die schon reift.



Entscheidung wird sichtbar

Manchmal merkst du erst spät, dass sich innerlich längst etwas geordnet hat. Bewusstsein ist dann der Moment der Sichtbarkeit.

MINI-PRAXIS

Frage: Was ist in mir schon vorbereitet?



Innehalten ist Fähigkeit

Innehalten ist keine Schwäche und kein Luxus. Es ist eine trainierbare Fähigkeit, die Würde in deine Reaktion bringt.

MINI-PRAXIS

Übe heute dreimal eine kurze Pause.



Von unten

Impulse, Hunger, Sehnsucht,
Ärger und Lust gehören zu dir.
Sie sind nicht falsch, nur weil sie
stark sind.

MINI-PRAXIS

Höre einen Impuls an, ohne
sofort zu folgen.



Von oben

Planung, Folgenabschätzung und Perspektivwechsel schützen dein Leben. Sie dürfen führen, ohne deine Lebendigkeit zu ersticken.

MINI-PRAXIS

Frage: Was dient mir auch morgen noch?



Beides gehört dazu

Selbststeuerung ist kein Krieg zwischen Gefühl und Kontrolle. Sie ist ein Gespräch zwischen Bedürfnis und Verantwortung.

MINI-PRAXIS

Lass beide Seiten einen Satz sagen.



Gutes Maß

Mehr ist nicht immer lebendiger.
Ein gutes Maß erhält die Freude,
statt sie durch Überfülle zu
betäuben.

MINI-PRAXIS

Beende etwas heute, solange es
noch gut ist.



Wach bleiben

Manchmal tut nicht die Erfüllung gut, sondern das wache Interesse. Ein Rest Offenheit hält dich innerlich beweglich.

MINI-PRAXIS

Lass eine kleine Sehnsucht freundlich offen.



Zu streng

Selbstkontrolle kann helfen. Zu viel davon wird zum inneren Treiber, der Freude verdächtigt macht.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Führe ich mich oder treibe ich mich?



Zu nachgiebig

Wer jedem Angebot folgt, verliert sich leicht. Freiheit wächst auch durch ein Nein, das das eigene Leben schützt.

MINI-PRAXIS

Sage zu einer Kleinigkeit bewusst Nein.



Selbstfürsorge

Selbststeuerung ist keine moralische Strafe. Sie ist Fürsorge für dein zukünftiges Ich.

MINI-PRAXIS

Handle einmal für dein späteres Wohl.



Nicht gegen dich

Ein gutes Nein richtet sich nicht gegen deine Lebendigkeit. Es schützt sie vor dem, was sie langfristig schwächt.

MINI-PRAXIS

Formuliere ein Nein als
Schutzsatz.



Bildschirm und Suche

Digitale Reize versprechen oft Verbindung, Abwechslung und Bedeutung. Ohne klares Vorhaben wird daraus leicht endloses Suchen.

MINI-PRAXIS

Öffne ein Gerät heute nur mit einem Zweck.



Definierter Gebrauch

Ein Werkzeug bleibt hilfreich, wenn du weißt, wofür du es nutzt. Unklarer Gebrauch zieht Aufmerksamkeit an sich.

MINI-PRAXIS

Schreibe vor dem Öffnen: Wozu genau?



Suchtlogik

Sucht beginnt oft nicht mit Lust, sondern mit kurzfristiger Entlastung. Der Preis zeigt sich später.

MINI-PRAXIS

Frage: Suche ich Freude oder Flucht?



Der kleine Abstand

Zwischen Wunsch und Handlung
liegt ein prüfbarer Abstand.
Genau dort kann Selbststeuerung
entstehen.

MINI-PRAXIS

Zähle innerlich bis drei, bevor
du zugreifst.



Sozialer Druck

Viele Menschen leben nicht nach ihrem eigenen Plan, weil sie fremde Blicke fürchten. Selbststeuerung braucht manchmal Mut gegen Erwartungen.

MINI-PRAXIS

Erkenne heute eine fremde Erwartung.



Nicht gefallen müssen

Du darfst freundlich bleiben, ohne dich ständig anzupassen. Nicht jede Irritation der anderen ist dein Fehler.

MINI-PRAXIS

Lass eine kleine Irritation stehen.



Eigener Plan

Ein eigener Plan muss nicht hart sein. Gute Richtung schützt davor, dich in Angeboten und Meinungen zu verlieren.

MINI-PRAXIS

Notiere einen Plan für nur einen Tag.



Freude ohne Beweis

Du musst nicht beweisen, dass dein guter Weg für alle richtig ist. Es genügt, wenn er für dich verantwortlich stimmt.

MINI-PRAXIS

Genieße eine stimmige Wahl ohne Rechtfertigung.



Das Selbst entsteht

Ein Selbst fällt nicht fertig vom Himmel. Es wächst in Resonanz, Spiegelung und verlässlicher Beziehung.

MINI-PRAXIS

Denk an jemanden, bei dem du dich gesehen fühlst.



Gesehen werden

Ein Kind erkennt sich, weil jemand antwortet. Auch Erwachsene brauchen Erfahrungen, in denen sie nicht nur funktionieren.

MINI-PRAXIS

Schenke heute jemandem echte Aufmerksamkeit.



Ich und Du

Selbstwertung und Beziehung sind keine Gegensätze. Wer sich selbst findet, findet sich oft im sicheren Kontakt klarer.

MINI-PRAXIS

Frage: Wo werde ich im Kontakt klarer?



Verlässlichkeit

Selbststeuerung braucht innere Sicherheit. Diese wächst leichter, wenn Menschen verlässlich, warm und eindeutig reagieren.

MINI-PRAXIS

Sei heute in einer kleinen Sache verlässlich.



Grenzen im Dialog

Kinder lernen Selbstkontrolle nicht durch Kälte, sondern durch Beziehung, Erklärung und wiederholte Orientierung.

MINI-PRAXIS

Setze eine Grenze mit ruhiger Begründung.



Perspektivwechsel

Reife zeigt sich, wenn du die Folgen deines Handelns auch aus der Sicht anderer mitbedenkst.

MINI-PRAXIS

Frage: Wie sieht das vom anderen Ort aus?



Zeit zur Reifung

Die Fähigkeit zur Selbststeuerung entwickelt sich lange. Deshalb braucht Lernen Geduld, Beziehung und passende Anforderungen.

MINI-PRAXIS

Erwarte Entwicklung, nicht sofortige Perfektion.



Lebensraum Schule

Lernen stärkt Selbststeuerung,
wenn Räume lebendig,
beziehungsfähig und
herausfordernd sind.
Aufbewahrung reicht nicht.

MINI-PRAXIS

Frage: Wo entsteht bei mir
echtes Lernen?



Beziehung vor Belehrung

Ein guter Hinweis landet besser, wenn vorher Kontakt da ist. Ohne Beziehung wird Orientierung schnell Druck.

MINI-PRAXIS

Stelle erst Kontakt her, dann gib Orientierung.



Wärme und Führung

Zu wenig Führung macht haltlos.
Zu wenig Wärme macht hart.
Entwicklung braucht beides.

MINI-PRAXIS

Verbinde heute Klarheit mit
Wohlfühlen.



Innerer Begleiter

Dein steuernder Anteil darf wie ein guter Begleiter sein: wach, schützend und ansprechbar statt gnadenlos.

MINI-PRAXIS

Sprich innerlich in einem freundlichen Führungston.



Antreiber erkennen

Wenn der innere Anspruch nie genug kennt, wird Selbstkontrolle zur Erschöpfung. Dann braucht Führung Mitgefühl.

MINI-PRAXIS

Frage: Was wäre genug für heute?



Impulsflut erkennen

Wenn jeder Reiz Vorrang bekommt, geht Richtung verloren. Dann braucht Freiheit eine einfache Ordnung.

MINI-PRAXIS

Wähle heute drei klare
Prioritäten.



Der mittlere Weg

Lebendigkeit und Disziplin müssen keine Feinde sein. Ein gutes Leben lässt beide miteinander arbeiten.

MINI-PRAXIS

Finde heute eine freudige Form von Disziplin.



Gesundheit ohne Moral

Niemand braucht Belehrung von oben herab. Gesundheit beginnt eher, wenn ein Mensch sich ernst genommen fühlt.

MINI-PRAXIS

Ersetze Vorwurf durch
Interesse.



Innerer Arzt

In jedem Menschen wirken Kräfte, die Stabilisierung, Heilung und Aufrichtung unterstützen können. Medizin sollte diese Kräfte mitnehmen.

MINI-PRAXIS

Frage: Was stärkt meine Selbstheilung heute?



Worte wirken

Sätze können schwächen oder stärken. Gerade in Krankheit zählt, ob Sprache Hoffnung mit Realität verbindet.

MINI-PRAXIS

Sage einen realistischen, stärkenden Satz.



Keine falsche Hoffnung

Zuversicht ist nicht
Verharmlosung. Gute Hoffnung
sieht die Lage und öffnet
trotzdem Handlungsspielraum.

MINI-PRAXIS

Formuliere Hoffnung ohne
Beschönigung.



Keine Schuldsuche

Krankheit ist kein Anlass,
Menschen moralisch zu belasten.
Hilfreicher ist die Frage, was jetzt
stärkt.

MINI-PRAXIS

Lass eine Schuldfrage bewusst
liegen.



Aufbruch

Eine Krise kann ein Beginn sein,
ohne dass sie gutgeredet wird.
Der nächste Schritt darf klein und
ernsthaft sein.

MINI-PRAXIS

Wähle eine stärkende Handlung
für heute.



Lebensstil zählt

Wie du lebst, beeinflusst dein System. Das ist kein Urteil, sondern eine Einladung zu kleinen wirksamen Entscheidungen.

MINI-PRAXIS

Verändere eine Gewohnheit um zehn Prozent.



Beziehung wirkt körperlich

Soziale Erfahrungen bleiben nicht nur im Kopf. Sie berühren Stress, Abwehrkräfte, Schlaf und innere Sicherheit.

MINI-PRAXIS

Suche heute einen entlastenden Kontakt.



Bewegung als Signal

Bewegung sagt dem Körper: Ich bin beteiligt. Schon kleine Aktivität kann Selbstwirksamkeit zurückbringen.

MINI-PRAXIS

Gehe zehn Minuten ohne Leistungsziel.



Weniger Gift

Nicht alles Schädliche lässt sich vermeiden. Doch manches kannst du verringern, ohne dein Leben eng zu machen.

MINI-PRAXIS

Reduziere heute eine Belastung bewusst.



Sinn statt Dauerreiz

Kurzfristige Befriedigung kann laut sein. Sinn wirkt oft leiser, aber nachhaltiger.

MINI-PRAXIS

Frage: Was nährt mich länger als eine Stunde?



Gelingendes Leben

Ein gutes Leben besteht nicht nur aus Genussmomenten. Es braucht Richtung, Beziehung, Gesundheit, Freude und Verantwortung.

MINI-PRAXIS

Nenne eine Qualität deines gelingenden Lebens.



Hedonie prüfen

Schneller Genuss ist nicht falsch.
Schwierig wird er, wenn er die
einzige Antwort auf Leere wird.

MINI-PRAXIS

Unterscheide Genuss, Trost und
Betäubung.



Eudaimonie

Ein gelingendes Leben fragt: Was tut mir wirklich gut und verbindet mich mit meinem Sinn?

MINI-PRAXIS

Handle heute für einen Wert,
nicht nur für ein Gefühl.



Selbststeuerung macht frei

Freiheit wird nicht größer, wenn du jedem Impuls folgst. Sie wächst, wenn du wählen kannst.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Kann ich gerade wählen?



Vorhaben statt Vorsatz

Ein Vorsatz bleibt oft groß und ungenau. Ein Vorhaben sagt, wann, wo und wie du handelst.

MINI-PRAXIS

Formuliere einen Schritt mit Zeitpunkt.



Auswahl treffen

Du musst nicht alles verbessern. Selbststeuerung beginnt oft mit einer einzigen ausgewählten Stelle.

MINI-PRAXIS

Wähle nur einen Hebel für diese Woche.



Der passende Plan

Ein Plan hilft nur, wenn er zu deinem Leben passt. Zu groß wird daraus Druck, zu klein bleibt die Wirkung unsichtbar.

MINI-PRAXIS

Mach deinen Plan um eine Stufe einfacher.



Drei Fragen

Was will ich wirklich? Was stärkt mich langfristig? Was ist jetzt der nächste ehrliche Schritt?

MINI-PRAXIS

Beantworte eine der drei Fragen schriftlich.



Nicht allein

Selbststeuerung ist persönlich,
aber nicht einsam. Gute
Beziehungen stärken den Raum,
in dem du wählen kannst.

MINI-PRAXIS

Bitte jemanden um
unterstützende Verbindlichkeit.



Wirkliches Leben

Dein wirkliches Leben beginnt nicht erst, wenn alles perfekt gesteuert ist. Es beginnt, wenn du wieder bewusst antwortest.

MINI-PRAXIS

Nimm mit: Ich kann innehalten und wählen.



Zwischenraum

Freiheit beginnt nicht dort, wo alles offen ist. Sie beginnt dort, wo zwischen Reiz und Reaktion ein kleiner Raum entsteht.

MINI-PRAXIS

Warte heute vor einer Antwort einen Atemzug.



Nicht sofort

Nicht jede innere Regung braucht sofort eine Handlung. Manchmal ist der erste freie Schritt, nicht automatisch zu reagieren.

MINI-PRAXIS

Sage innerlich: Ich muss nicht sofort.



Relative Freiheit

Freier Wille ist kein grenzenloses Neu-Erfinden. Dieser Spielraum entsteht innerhalb deiner Bedingungen und wird durch bewusstes Nutzen größer.

MINI-PRAXIS

Frage: Welcher Spielraum ist wirklich da?



Gründe statt Mechanik

Menschen handeln nicht wie fallende Dinge. Sie reagieren auf Bedeutung, Erinnerung, Beziehung, Bewertung und Ziel.

MINI-PRAXIS

Suche hinter einer Handlung den Grund.



Kein Automat

Du bist geprägt, aber nicht nur Programm. Deine Geschichte wirkt mit, doch sie muss nicht jede nächste Reaktion bestimmen.

MINI-PRAXIS

Benenne eine alte Spur und eine neue Möglichkeit.

Resonanz

Wo reagiere ich automatisch?

Welcher kleine Abstand wäre möglich?

Was dient meinem späteren Ich?

Drei Fragen

Was brauche ich wirklich?

Welche Grenze schützt Lebendigkeit?

Welcher nächste bewusste Schritt genügt?

Stärkesatz

Freiheit ist nicht grenzenlos, sondern zeigt sich in der Fähigkeit, innezuhalten, abzuwägen und den nächsten Schritt verantwortlich zu wählen.

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.