

LITERATUR ZUM MITNEHMEN

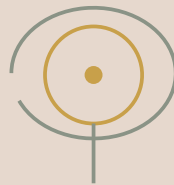
Thomas Laggner

---

# Die Essenz des Selbst

**POCKET-BOOK**

Von der schweren Ähre zum stillen  
Reiskorn



Ein literarisches Daumenkino für unterwegs

---

Thomas Laggner

**LITERATUR ZUM MITNEHMEN**



# Die Essenz des Selbst

**POCKET-BOOK**

---

Von der schweren Ähre zum stillen  
Reiskorn



# Ein Wort vorweg

Dieses kleine Buch betrachtet ein altes Bild: die volle Ähre und das einzelne Reiskorn.

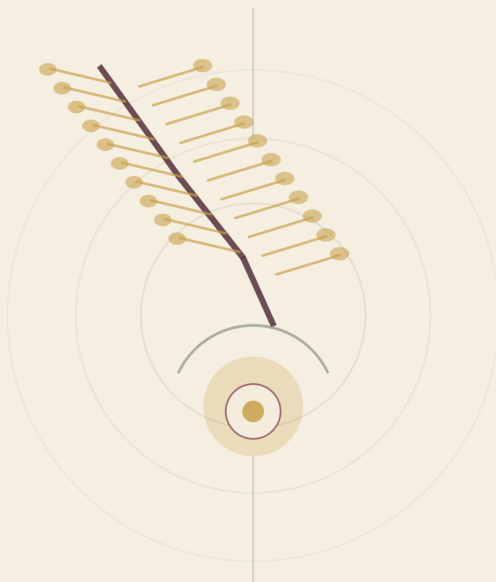
Die Ähre steht für Fülle, Rolle, Verantwortung und Last. Das Reiskorn steht für das, was bleibt, wenn Hülle, Rang und Lärm abfallen.

Lies diese Seiten langsam. Nicht als Lehre über Macht, sondern als Spiegel für den Weg vom äußeren Ich zur inneren Essenz.



# Meditationsbild

Von der Ähre zum Korn



Atme. Lass die Hülle leiser werden.

Betrachte die schwere Ähre, das gelöste Korn  
und den stillen Raum dazwischen.



# Das Bild

Eine reife Ähre beugt sich. Sie trägt viele Körner und wird gerade dadurch schwer.

Das einzelne Reiskorn wirkt klein. Doch es ist nährend, klar und frei von Prunk.

Zwischen beiden liegt ein Weg: vom Getragenwerden durch Rollen zur stillen Kraft des Wesentlichen.



# Der Weg des Kaisers

Der Kaiser ist hier kein politisches Ideal.  
Er ist ein inneres Bild für Souveränität.

Am Anfang steht Herrschaft über  
anderes: Aufgaben, Menschen,  
Erwartungen, Besitz, Wirkung.

Am Ende steht Selbstführung: die  
Fähigkeit, Gefühle, Impulse und Macht  
nicht gegen sich selbst und andere zu  
wenden.



# Die Hülle bricht

Transformation beginnt selten bequem.  
Die Hülle, die einmal geschützt hat, wird  
zu eng.

Manchmal geschieht das durch Krise,  
Erschöpfung, Verlust oder eine stille  
Ahnung: Ich bin nicht meine Rolle.

Was wie Zerfall wirkt, kann der Anfang  
einer tieferen Ordnung sein.



# Das Wesentliche

Das Reiskorn muss nicht groß wirken. Es muss echt sein.

So ist auch das Selbst nicht lauter als die Rolle. Es ist dichter, stiller und weniger abhängig von Beifall.

Die Essenz des Selbst zeigt sich dort, wo ein Mensch nicht mehr beweisen muss, dass er vorhanden ist.



# Die volle Ähre

Die volle Ähre steht für ein Leben,  
das viel trägt. Sie ist reich,  
sichtbar und zugleich schwer.

## LESESPUR

Frage: Was trage ich, weil es  
wirklich zu mir gehört?



# Schwere Fülle

Nicht jede Fülle nährt. Manche Fülle beugt dich, weil sie aus Erwartungen, Rollen und fremden Ansprüchen besteht.

## LESESPUR

Unterscheide heute Fülle von Überladung.



# Die Last der Körner

Jedes Korn kann eine Aufgabe sein: Titel, Besitz, Pflicht, Familie, Ruf, Verantwortung. Zusammen werden sie Gewicht.

## LESESPUR

Nenne drei Körner, die du gerade trägst.



# Gebückt vor Verantwortung

Wer viel trägt, wirkt oft stark.  
Doch Stärke zeigt sich auch darin,  
die eigene Beugung  
wahrzunehmen.

## LESESPUR

Spüre: Wo bin ich innerlich  
gebeugt?



# Das Außen spricht laut

Die Ähre wird von außen gesehen.  
Sie zeigt Fülle. Sie sagt wenig  
darüber, ob der Mensch darin frei  
ist.

## LESESPUR

Frage: Was sieht man, und was  
bleibt verborgen?



# Die Hülse schützt

Rollen schützen. Sie geben Form, Sprache und Zugehörigkeit. Aber jede Hülse kann zu starr werden.

## LESESPUR

Würdige eine Rolle und prüfe ihre Enge.



# Institution im Inneren

Nicht nur Reiche haben Institutionen. Auch in dir gibt es Regeln, Rituale und innere Höfe.

## LESESPUR

Welche innere Regel regiert dich zu streng?



# Viele Augen

Wer über Außen lebt, lebt unter  
Blicken. Dann wird Wirkung  
wichtiger als Wahrheit.

## LESESPUR

Handle heute einmal ohne  
Publikum.



# Der Kaiser im Ich

Der Kaiser ist das Bild für ein Ich, das kontrollieren will. Es glaubt, Ordnung entstehe nur durch Macht.

## LESESPUR

Bemerke einen Moment von Kontrollwillen.



# Herrschaft über andere

Solange Macht nach außen drängt, bleibt sie abhängig. Sie braucht Widerstand, Bühne und Bestätigung.

## LESESPUR

Frage: Wo brauche ich Zustimmung, um mich sicher zu fühlen?



# Die Ernte kommt

Irgendwann kann die Hülle nicht mehr halten. Was reif ist, muss sich lösen.

## LESESPUR

Erlaube einer alten Form, sich zu verändern.



# Krise als Schnitt

Eine Krise fühlt sich oft wie Verlust an. Manchmal schneidet sie nur das ab, was nicht mehr trägt.

## LESESPUR

Frage: Was wird gerade sichtbar?



# Nicht meine Leistung

Ein Mensch ist mehr als das, was gelingt. Leistung kann Ausdruck sein, aber sie ist kein Wesen.

## LESESPUR

Sage innerlich: Ich bin nicht nur mein Ergebnis.



# Nicht meine Rolle

Rollen sind Kleider. Manche passen lange. Manche werden zu Rüstungen.

## LESESPUR

Welche Rolle darf lockerer sitzen?



# Das Ego wehrt sich

Das alte Ich fürchtet jede Reduktion. Es nennt Loslassen Schwäche, weil es sich über Kontrolle kennt.

## LESESPUR

Bemerke Widerstand ohne Kampf.



# Aufbrechen

Wenn eine Hülse bricht, ist das nicht nur Zerstörung. Es kann der Beginn von Freilegung sein.

## LESESPUR

Frage: Was will frei werden?



# Spreu und Korn

Reifung trennt. Nicht alles, was zu dir gehörte, gehört noch zu deinem Wesen.

## LESESPUR

Sortiere eine Erwartung aus.



# Fremde Stimmen

Manche innere Pflicht hat die  
Stimme anderer. Du musst nicht  
jede geerbte Stimme  
weiterregieren lassen.

## LESESPUR

Höre: Wessen Satz lebt in mir?



# Masken erkennen

Eine Maske war vielleicht einmal Schutz. Heute kann sie Nähe, Wahrheit und Ruhe verhindern.

## LESESPUR

Nenne eine Maske ohne Verachtung.



# Der Lärm verblasst

Je näher du der Essenz kommst,  
desto weniger brauchst du den  
Lärm des Kollektivs.

## LESESPUR

Schaffe zehn Minuten ohne  
Außenstimme.



# Stille nimmt Raum

Stille ist nicht Leere. Sie ist ein Raum, in dem das Unverstellte wieder hörbar wird.

## LESESPUR

Setze dich einen Moment ohne Aufgabe hin.



# Das einzelne Korn

Das Reiskorn ist klein und nackt.  
Gerade deshalb trägt es Würde.

## LESESPUR

Betrachte etwas Kleines, ohne  
es zu verbessern.



# Nährkraft

Essenz muss nicht glänzen. Sie nährt, weil sie echt ist.

## LESESPUR

Frage: Was nährt mich wirklich?



# Genügsamkeit

Genügsamkeit ist kein Mangel.  
Sie ist die Kunst, genug nicht als  
Niederlage zu empfinden.

## LESESPUR

Wähle heute bewusst genug.



# Innere Meisterschaft

Meisterschaft beginnt nicht, wenn du andere beherrschst. Sie beginnt, wenn du dich selbst führen kannst.

## LESESPUR

Halte einen Impuls drei  
Atemzüge lang.



# Souveränität

Wahre Souveränität braucht keine laute Stimme. Sie ruht in Klarheit.

## LESESPUR

Sprich heute einmal leiser und klarer.



# Natürliche Autorität

Natürliche Autorität entsteht,  
wenn Sein und Handeln nicht  
gegeneinander arbeiten.

## LESESPUR

Prüfe: Ist mein Tun mit meinem  
Inneren verbunden?



# Kein Druck

Das Reiskorn überzeugt nicht durch Druck. Es ist da, einfach und nährend.

## LESESPUR

Lass eine Sache ohne Nachdruck wirken.



# Keine Manipulation

Wer aus Essenz handelt, muss  
weniger lenken. Er kann klar sein,  
ohne Menschen zu ziehen.

## LESESPUR

Bitte klar, ohne zu steuern.



# Präsenz statt Aktionismus

Aktionismus füllt die Leere.  
Präsenz hält sie aus.

## LESESPUR

Tue heute eine Sache  
langsamer.



# Affektlogik

In der Ähre-Phase reagierst du oft auf das Feld. Die Stimmung anderer wird zu deinem Befehl.

## LESESPUR

Frage: Reagiere ich gerade oder wähle ich?



# Klarheit im Gefühl

Ein Gefühl darf da sein, ohne sofort Handlung zu werden. Darin beginnt Freiheit.

## LESESPUR

Benenne ein Gefühl und warte.



# Gleichmut

Gleichmut ist nicht Kälte. Er ist die Fähigkeit, innerlich nicht sofort fortgerissen zu werden.

## LESESPUR

Atme, bevor du antwortest.



# Die innere Mitte

Die Mitte ist kein Punkt ohne Bewegung. Sie ist ein Ort, zu dem du zurückfinden kannst.

## LESESPUR

Finde deinen Körperkontakt zum Boden.



# Vom Feld lösen

Du bist Teil des Feldes, aber nicht vollständig sein Echo.

## LESESPUR

Unterscheide: Was gehört mir,  
was gehört dem Raum?



# Das Selbst sieht

Das Ego verteidigt. Das Selbst sieht.

## LESESPUR

Frage: Was würde ich erkennen, wenn ich mich nicht verteidigen müsste?



# Der Kern des Dao

Der Kern ist nicht fern. Er liegt im Einfachen, Kleinen und Unaufgeregten.

## LESESPUR

Suche heute Weisheit in einer einfachen Handlung.



# Zen des Weniger

Weniger kann leer wirken, bis du bemerkst, wie viel Raum darin frei wird.

## LESESPUR

Lass eine unnötige Sache weg.



# Demut

Demut heißt nicht, sich kleinzumachen. Sie heißt, nicht größer wirken zu müssen, als man ist.

## LESESPUR

Übe einen Satz ohne Selbstinszenierung.



# Der nackte Kern

Ohne Hülle bleibt nicht Nichts. Es bleibt das, was nicht gespielt werden muss.

## LESESPUR

Frage: Was bleibt, wenn ich nichts darstelle?



# Individuation

Individuation bedeutet nicht Absonderung. Sie bedeutet, der eigene Mensch zu werden.

## LESESPUR

Formuliere: Ich werde mehr ich,  
wenn...



# Anpassung würdigen

Anpassung war oft nötig. Sie hat dich durch Gruppen, Familien und Aufgaben getragen.

## LESESPUR

Würdige, wo Anpassung dir geholfen hat.



# Anpassung verlassen

Was einmal Zugehörigkeit  
schenkte, kann später  
Selbstverlust kosten.

## LESESPUR

Prüfe eine alte Anpassung auf  
ihren heutigen Preis.



# Die Schwelle

Zwischen Ähre und Korn liegt eine Schwelle. Dort ist noch nicht klar, wer du ohne Hülle bist.

## LESESPUR

Halte eine Unklarheit aus.



# Der Verlust von Prunk

Wenn Prunk fällt, fällt nicht Würde. Oft wird Würde erst sichtbar.

## LESESPUR

Erlaube Einfachheit ohne Scham.



# Nicht mehr gefallen

Ein freieres Selbst gefällt nicht allen. Es dient nicht mehr jeder Erwartung.

## LESESPUR

Sage innerlich Ja zu einem kleinen Nein.



# Innere Armut

Manche Reduktion sieht von außen wie Verlust aus. Von innen kann sie Heimkehr sein.

## LESESPUR

Frage: Was macht mich leichter?



# Die eigene Stimme

Die Stimme des Selbst ist oft leiser als die Stimme der Rolle. Darum braucht sie Stille.

## LESESPUR

Lausche auf den leiseren Satz.



# Kern und Welt

Essenz zieht sich nicht aus der Welt zurück. Sie wirkt ohne Selbstverlust.

## LESESPUR

Wähle eine Handlung, die nährt und dich nicht entleert.



# Nährend werden

Wer bei sich ankommt, kann wieder geben. Nicht aus Pflicht, sondern aus innerer Fülle.

## LESESPUR

Gib heute etwas, das dich nicht verrät.



# Heilsame Wirkung

Heilsam wirkt nicht, wer alles löst.  
Heilsam wirkt, wer klar, ruhig und  
wahr anwesend ist.

## LESESPUR

Sei in einem Gespräch ganz da.



# Der neue Kaiser

Der gereifte Kaiser herrscht nicht mehr über Menschen. Er regiert seine Impulse.

## LESESPUR

Wähle Selbstführung statt Durchsetzung.



# Keine Monumente

Das Selbst braucht kein  
Monument. Ein Reiskorn genügt.

## LESESPUR

Lass einen Erfolg klein und wahr  
bleiben.



# Das Unscheinbare

Das Wesentliche erscheint oft unscheinbar. Gerade darum übersieht es der ehrgeizige Blick.

## LESESPUR

Achte auf ein stilles Zeichen.



# Aus der Mitte handeln

Handeln aus der Mitte fühlt sich weniger dramatisch an. Es braucht weniger Beweis.

## LESESPUR

Tue eine klare Sache ohne Erklärungsschleife.



# Die alte Ähre ehren

Du musst die Ähre nicht verachten. Sie war eine Stufe deines Weges.

## LESESPUR

Danke einer früheren Rolle für ihren Dienst.



# Das Korn bewahren

Wer seine Essenz gefunden hat,  
muss sie schützen. Nicht hart,  
aber wach.

## LESESPUR

Schütze heute einen stillen  
inneren Raum.



# Reife beugt sich

Reife steht nicht steif. Sie beugt sich, weil sie Gewicht kennt.

## LESESPUR

Verwechsle Beugung nicht mit Niederlage.



# Klar und klein

Klein zu werden kann Befreiung sein, wenn nur das Unnötige kleiner wird.

## LESESPUR

Mache eine Sache einfacher.



# Frei von Masse

Die Masse gab Schutz. Jetzt braucht das Korn einen eigenen Stand.

## LESESPUR

Stehe zu einer stillen eigenen Wahrheit.



# Der innere Hof wird leer

Wenn die Stimmen des Hofes  
leiser werden, kann der Mensch  
sich selbst hören.

## LESESPUR

Reduziere heute eine äußere  
Meinung.



# Nicht fliehen

Essenz ist keine Flucht aus Verantwortung. Sie ist Verantwortung ohne Selbstverlorenheit.

## LESESPUR

Übernimm eine Aufgabe ohne dich darin zu verlieren.



# Ruhige Macht

Ruhige Macht verletzt nicht, um sich zu beweisen. Sie schützt, ordnet und dient.

## LESESPUR

Nutze Einfluss heute schützend.



# Selbstregulation

Selbstregulation ist die Krone der inneren Souveränität. Sie macht Handlung möglich, ohne Affektregentschaft.

## LESESPUR

Warte, bis du wieder wählen kannst.



# Ankunft im Kern

Der Kern ist kein Endpunkt. Er ist ein Ort, von dem aus du einfacher leben kannst.

## LESESPUR

Kehre für drei Atemzüge zum Einfachen zurück.



# Die Essenz

Die Essenz des Selbst ist nicht das Größte an dir. Sie ist das Wahrste.

## LESESPUR

Nimm den wahrsten kleinen Satz mit.



# Wieder in die Welt

Am Ende bleibt das Korn nicht nur bei sich. Es nährt die Welt, ohne sich in ihr zu verlieren.

## LESESPUR

Wirke heute aus Ruhe, nicht aus Beweis.



# Der stille Weg

Der Weg vom Außen zum Inneren ist still. Aber er verändert, wie du gehst, sprichst und liebst.

## LESESPUR

Gehe den nächsten Schritt ohne Prunk.



# Resonanz

Welche Hülle ist enger geworden?

Welches Korn in dir will freigelegt werden?

Wo braucht Macht weniger Druck und mehr Klarheit?



# Drei Fragen

Was trage ich noch aus alter Rolle?

Was ist Spreu, was ist Korn?

Wie wirkt meine Essenz nährend in die Welt?



# Weitergehen

Nicht größer wirken. Nicht härter werden.  
Nicht lauter regieren.

Das Wesentliche finden und von dort aus  
stiller, klarer und nährender handeln.



# 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](https://professionellehilfe.at) gebucht werden.

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

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