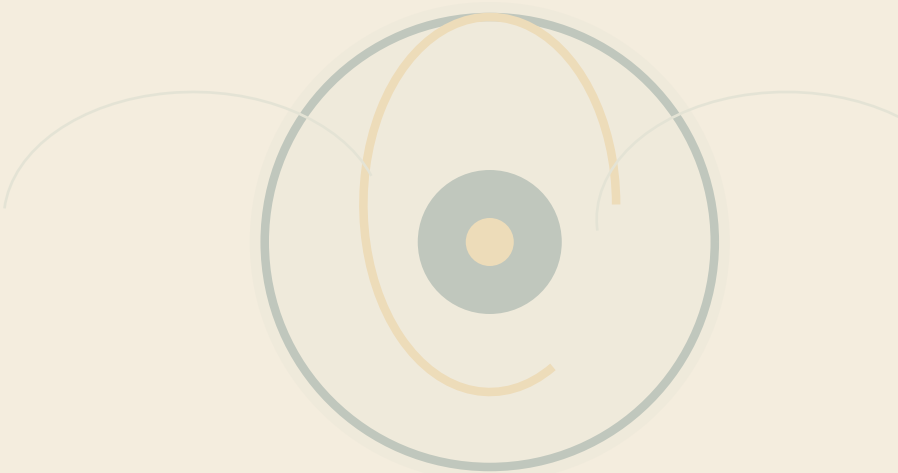


Thomas Laggner

Die Festung im Ich

POCKET-BOOK

Innere Mitte, Courage und die Kraft, wahr zu bleiben



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Die Festung im Ich

POCKET-BOOK

Innere Mitte, Courage und die Kraft, wahr
zu bleiben



Ich bin nicht meine Reaktion.

Zwischen Reiz und Antwort liegt ein Raum. Dort beginnt Würde.

MINI-PRAXIS

Nimm einen Satz mit und prüfe ihn im Alltag.



Ich darf langsamer werden.

Nicht jede Eile gehört mir. Manche Eile ist Ansteckung.

MINI-PRAXIS

Nimm einen Satz mit und prüfe ihn im Alltag.



Meine Mitte ist kein Rückzug.

Sie ist der Ort, von dem aus ich wieder in Beziehung treten kann.

MINI-PRAXIS

Nimm einen Satz mit und prüfe ihn im Alltag.



Ich darf freundlich sein, ohne falsch zu werden.

Freundlichkeit braucht keine Selbstverleugnung.

MINI-PRAXIS

Nimm einen Satz mit und prüfe ihn im Alltag.



Ich bin nicht nur Partei.

Ich kann auch Beobachter meiner eigenen Erregung sein.

MINI-PRAXIS

Nimm einen Satz mit und prüfe ihn im Alltag.



Psychische Stärke ist Beziehung.

Zu mir. Zu anderen. Zur
Wirklichkeit.

MINI-PRAXIS

Nimm einen Satz mit und prüfe ihn
im Alltag.

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.