

Thomas Laggner

Die innere Simulation

POCKET-BOOK

Wahrnehmung, Bewusstsein und neue Freiheit



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Die innere Simulation

POCKET-BOOK

Wahrnehmung, Bewusstsein und neue
Freiheit

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: Wahrnehmung als innere Simulation, Quantenphysik ohne Überdeutung und die bewusste Arbeit mit alten Programmen.

Hauptbotschaft: Du bist nicht jede Simulation, die dein Gehirn erzeugt. Freiheit beginnt, wenn du Filter, Programme und Erwartungen bewusst erkennst.

Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



Nie aufhören

Wirklichkeit beginnt dort, wo Fragen erlaubt bleiben. Wer zu früh sicher ist, sieht nur, was ins alte Bild passt.

MINI-PRAXIS

Frage heute einmal ernsthaft:
Was weiß ich nicht?



Staunen üben

Wissenschaft und Staunen
müssen keine Gegner sein.
Staunen hält den Geist offen,
Wissenschaft prüft genauer.

MINI-PRAXIS

Nenne eine Sache, die dich noch
wundert.



Weltbild prüfen

Ein Weltbild ist hilfreich, solange es lernfähig bleibt. Wird es starr, wird es zur inneren Box.

MINI-PRAXIS

Schreibe einen Satz auf, den du selten hinterfragst.



Spreu und Weizen

Nicht alles, was nach
Quantenphysik klingt, stimmt.
Genauigkeit schützt vor
magischen Kurzschlüssen.

MINI-PRAXIS

Frage: Ist das überprüft oder
nur schön formuliert?



Kleine Welt

Quantenphysik zeigt, dass die Welt im Kleinen anders funktioniert als unser Alltag vermutet. Das macht Demut sinnvoll.

MINI-PRAXIS

Sage innerlich: Meine Sicht ist nicht die ganze Welt.



Möglichkeiten

Im Alltag schließen sich viele Dinge aus. In der Quantenwelt können Möglichkeiten anders miteinander verbunden sein.

MINI-PRAXIS

Halte heute zwei mögliche Deutungen nebeneinander.



Schrödingers Bild

Die berühmte Katze ist kein Haustierexperiment. Sie ist ein Gedankenbild für die Grenze unseres Alltagsverstands.

MINI-PRAXIS

Frage: Wo überschätze ich meine Alltagserfahrung?



Welle und Teilchen

Manches erscheint je nach Perspektive anders. Das heißt nicht beliebig, sondern tiefer als eine einzige Sicht.

MINI-PRAXIS

Betrachte ein Problem aus zwei Blickwinkeln.



Der Zylinder

Ein Zylinder kann als Kreis oder Rechteck erscheinen. Beides ist Teilansicht, nicht das Ganze.

MINI-PRAXIS

Frage: Welche dritte Dimension übersehe ich?



Nicht der Mensch

Beim Doppelspalt geht es nicht darum, dass menschliches Wünschen Materie steuert. Entscheidend ist Information.

MINI-PRAXIS

Trenne Beobachtung von
Wunschdenken.



Information zählt

Wenn Information über einen Weg verfügbar wird, verändert sich das Verhalten des Systems. Das ist nüchterner als Magie.

MINI-PRAXIS

Frage: Welche Information verändert hier alles?



Weniger Mythos

Gute Physik wird nicht kleiner, wenn man sie entmystifiziert. Sie wird belastbarer.

MINI-PRAXIS

Streiche aus einer Erklärung ein unnötiges Wunder.



Die innere Matrix

Wir leben in einer Simulation, aber zunächst in der des eigenen Gehirns. Es baut eine Erfahrungswelt, in der wir uns bewegen.

MINI-PRAXIS

Frage: Was nehme ich wahr, und was ergänze ich?



Benutzeroberfläche

Unsere Wahrnehmung ist wie eine Oberfläche. Sie hilft, die Welt zu bedienen, zeigt aber nicht alles, was ist.

MINI-PRAXIS

Nenne eine nützliche Vereinfachung deiner Wahrnehmung.



Farben entstehen

Da draußen sind keine Farben wie in deiner Erfahrung. Dein Gehirn übersetzt Licht in erlebbare Welt.

MINI-PRAXIS

Sieh eine Farbe an und erinnere dich: Das ist Übersetzung.



Stille Welt

Auch Geräusche sind erlebte Übersetzungen. Bewegung wird im Bewusstsein zu Klang.

MINI-PRAXIS

Höre einen Ton und frage: Was wird hier übersetzt?



Geruch als Signal

Geruch wirkt unmittelbar, ist aber ebenfalls Verarbeitung. Die Welt kommt nicht roh bei uns an.

MINI-PRAXIS

Achte bewusst auf einen Geruch ohne Geschichte dazu.



Tiere sehen anders

Eine Fledermaus, ein Vogel und ein Mensch leben in unterschiedlichen Erfahrungswelten. Keine davon ist die ganze Wirklichkeit.

MINI-PRAXIS

Frage: Wie sähe diese Situation für jemand anderen aus?



Nicht Opfer

Wenn Wahrnehmung konstruiert wird, ist sie veränderbar. Das gibt Spielraum, aber keine Allmacht.

MINI-PRAXIS

Benenne einen Spielraum, den du wirklich hast.



Architekt werden

Du kannst nicht alles kontrollieren. Aber du kannst bewusster mitgestalten, welche innere Welt du stärkst.

MINI-PRAXIS

Wähle heute einen Gedanken, den du nähren willst.



Vorinstalliert

Wir kommen nicht völlig leer zur Welt. Körper, Gene, Geschichte und frühe Umgebung prägen erste Programme.

MINI-PRAXIS

Frage: Was war schon da, bevor ich wählen konnte?



Gute Programme

Nicht jedes Programm ist schlecht. Nach links und rechts zu schauen, kann Leben schützen.

MINI-PRAXIS

Würdige ein altes Muster, das dir wirklich dient.



Leistung und Wert

Viele lernen früh: Ich bin wertvoll, wenn ich leiste. Dieser Satz kann antreiben und zugleich verletzen.

MINI-PRAXIS

Schreibe: Mein Wert hängt heute nicht an Leistung.



Destruktive Software

Alte Programme waren oft einmal Schutz. Später können sie das Leben enger machen.

MINI-PRAXIS

Frage: Was schützt mich noch,
obwohl es mich begrenzt?



Worte finden

Ein Muster verliert Macht, wenn es benannt wird. Der richtige Satz fühlt sich oft erschreckend wahr an.

MINI-PRAXIS

Formuliere ein altes Programm in einem Satz.



Trigger erkennen

Ein Programm wird sichtbar, wenn es anspringt. Der Trigger ist nicht der Feind, sondern ein Hinweis.

MINI-PRAXIS

Notiere: Wann springt dieses Muster an?



Zeitfenster

Wenn ein Muster aktiviert ist, kann neue Erfahrung wichtiger werden. Dann lernt das Gehirn besonders genau.

MINI-PRAXIS

Nach einem Trigger suche eine sichere Gegenerfahrung.



Gegenerfahrung

Nicht Argumente allein verändern alte Programme. Oft braucht es eine Erfahrung, die dem Muster widerspricht.

MINI-PRAXIS

Erinnere dich an einen Moment, in dem das alte Muster nicht stimmte.



Freunde als Beweis

Wer glaubt, nur Leistung mache wertvoll, braucht Erfahrungen von Wert ohne Leistung.

MINI-PRAXIS

Lass dich heute einfach mögen,
ohne etwas zu liefern.



Langsam lösen

Ein tiefes Programm
verschwindet selten auf Befehl.
Wiederholte Gegenerfahrungen
machen es schwächer.

MINI-PRAXIS

Wiederhole eine kleine
befreiende Erfahrung bewusst.



Nicht alles allein

Selbstarbeit ist wertvoll. Bei Trauma, Überforderung oder Krise braucht es fachliche Unterstützung.

MINI-PRAXIS

Frage: Brauche ich Begleitung statt nur Disziplin?



Erwartung

Erwartungen formen, was wir suchen, deuten und tun. Sie sind keine Zauberkraft, aber sie beeinflussen Wege.

MINI-PRAXIS

Prüfe eine Erwartung auf ihre Wirkung.



Überraschung

Lernen entsteht, wenn Erwartung und Erfahrung nicht zusammenpassen. Überraschung kann ein Update anstoßen.

MINI-PRAXIS

Begrüße eine kleine Überraschung als Lernmoment.



Nicht erzwingen

Manifestieren wird gefährlich,
wenn es echte Grenzen leugnet.
Hilfreicher ist: Erwartung,
Aufmerksamkeit und Handlung
ausrichten.

MINI-PRAXIS

Verbinde einen Wunsch mit
einem konkreten Schritt.



Aufmerksamkeit lenkt

Worauf du achtest, bekommt Gewicht. Das verändert nicht alles, aber es verändert deinen Kurs.

MINI-PRAXIS

Wähle für zehn Minuten einen stärkenden Fokus.



Selbstsimulation

Wir haben nicht nur ein Bild der Welt, sondern auch ein Bild von uns. Dieses Ich-Bild ist nützlich, aber nicht alles.

MINI-PRAXIS

Frage: Wer bin ich jenseits meiner Rolle?



Nicht das Ego

Du bist mehr als die Geschichte, die du über dich erzählst. Diese Einsicht kann alte Programme lockern.

MINI-PRAXIS

Sag: Ich bemerke diese Geschichte.



Bewusstsein

Bewusstsein lässt sich nicht leicht erklären. Gerade deshalb verdient es Respekt statt schneller Antworten.

MINI-PRAXIS

Bleibe eine Minute bei reiner Wahrnehmung.



Der Schirm

Erfahrung erscheint in dir wie auf einem Schirm. Du bist nicht jede Szene, die dort auftaucht.

MINI-PRAXIS

Beobachte einen Gedanken,
ohne ihm zu folgen.



Grenzen lösen

Manche Zustände lassen die Grenze zwischen Selbst und Welt weicher werden. Das kann Demut öffnen.

MINI-PRAXIS

Spüre Verbundenheit ohne große Erklärung.



Spirituelle Weg

Ein spiritueller Weg kann heißen, destruktive Software loszulassen und klarer zu sehen. Er braucht Bodenhaftung.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Macht mich dieser Weg freier oder enger?



Software updaten

Persönliche Entwicklung ist nicht nur Denken. Sie ist wiederholte Erfahrung, verkörperte Einsicht und neues Verhalten.

MINI-PRAXIS

Setze eine Einsicht heute körperlich um.



KI als Verstärker

Aktuelle KI verstärkt Sprache, Bilder und Ideen. Sie ist ein Werkzeug, das menschliche Richtung größer macht.

MINI-PRAXIS

Frage: Was verstärke ich mit Technik?



Flaschenzug

Ein Flaschenzug macht Kraft wirksamer. KI kann Sprache wirksamer machen, ersetzt aber nicht die Verantwortung.

MINI-PRAXIS

Nutze KI für Vorarbeit, prüfe den Sinn selbst.



Angst vor KI

Oft fürchten wir nicht KI selbst, sondern unser inneres Bild davon. Trotzdem verdienen reale Risiken klare Prüfung.

MINI-PRAXIS

Trenne Bild, Gefühl und tatsächliche Gefahr.



Mensch als Risiko

Wenn Technik mächtiger wird
und Reife nicht mitwächst, wird
der Mensch gefährlicher.
Entwicklung braucht Innenarbeit.

MINI-PRAXIS

Frage: Welche Macht verlangt
mehr Reife von mir?



Nicht zurück

Technische Entwicklung lässt sich selten einfach wegwünschen.
Reife heißt, früher über Folgen zu sprechen.

MINI-PRAXIS

Benenne eine Folge, bevor du handelst.



Bewusstsein verstehen

Solange Bewusstsein, Empathie und Liebe nicht verstanden sind, bleiben starke Behauptungen über Maschinen begrenzt.

MINI-PRAXIS

Halte heute eine offene Frage offen.



Effizienz ist nicht Tiefe

Ein System kann schnell sein und trotzdem nicht menschlich tief. Geschwindigkeit ersetzt keine Bedeutung.

MINI-PRAXIS

Frage: Ist das schnell oder wirklich weise?



Energie des Denkens

Das menschliche Gehirn arbeitet erstaunlich sparsam. Das erinnert daran, wie wenig wir Lebendigkeit schon verstanden haben.

MINI-PRAXIS

Würdige deinen Körper als intelligentes System.



Empathie zählt

Wenn Intelligenz ohne Empathie wächst, entsteht Gefahr. Technik braucht Mitgefühl als Grenze.

MINI-PRAXIS

Frage: Wem könnte diese Lösung schaden?



Liebe nicht simulieren

Wir lieben oft unser inneres Bild eines Menschen. Reife beginnt, wenn wir dem wirklichen Menschen näher kommen.

MINI-PRAXIS

Frage: Liebe ich den Menschen oder mein Bild?



Hass prüfen

Auch Hass richtet sich oft gegen eine innere Simulation. Das macht ihn nicht harmlos, aber prüfbar.

MINI-PRAXIS

Beschreibe dein Bild, bevor du urteilst.



Bild von Angst

Angst zeigt eine Zukunftssimulation. Manchmal warnt sie, manchmal übertreibt sie.

MINI-PRAXIS

Frage: Welche Daten hat meine Angst wirklich?



Verbundenheit

Vielleicht sind wir stärker verbunden, als unsere Alltagssicht zeigt. Sicher ist: Unser Verhalten wirkt über uns hinaus.

MINI-PRAXIS

Handle heute so, als wäre
Wirkung größer als sichtbar.



Neuron im Ganzen

Ein einzelnes Neuron kennt nicht das ganze Gehirn. Vielleicht kennen auch wir nicht das größere Ganze.

MINI-PRAXIS

Frage: Wovon bin ich Teil?



Synchronicität

Manche Zufälle fühlen sich bedeutsam an. Sie müssen nicht bewiesen werden, um als Anlass zum Fragen zu dienen.

MINI-PRAXIS

Notiere eine auffällige
Koinzidenz ohne Überdeutung.



Sprache begrenzt

Nicht alles, was erlebt wird, passt sofort in Worte. Sprache hilft, aber sie ist nicht das Ganze.

MINI-PRAXIS

Beschreibe etwas Erlebtes mit drei einfachen Worten.



Demut

Je tiefer man fragt, desto klarer wird: Wir wissen viel und zugleich sehr wenig.

MINI-PRAXIS

Sage: Ich darf lernen.



Nicht eng werden

Rationalität ist wertvoll, solange sie offen bleibt. Engstirnig wird sie, wenn sie alles Unsichtbare vorschnell abweist.

MINI-PRAXIS

Prüfe eine Ablehnung auf Angst vor Offenheit.



Keine Beliebigkeit

Offenheit heißt nicht, alles zu glauben. Sie heißt, sorgfältig zu prüfen und trotzdem staunen zu können.

MINI-PRAXIS

Halte heute Prüfung und Staunen zusammen.



Das Teil und das Ganze

Wir sehen Teile und vermuten das Ganze. Gute Erkenntnis bleibt deshalb bescheiden.

MINI-PRAXIS

Frage: Welchen Teil halte ich für das Ganze?



Existenz genügt

Nicht jeder Sinn muss produziert werden. Manchmal reicht es, Erfahrung bewusst zu erleben.

MINI-PRAXIS

Bleibe einen Moment ohne Optimierung da.



Gute Gewohnheiten

Ein gutes Leben entsteht nicht nur durch große Einsichten. Es wächst aus wiederholten guten Gewohnheiten.

MINI-PRAXIS

Wähle eine Gewohnheit, die deine innere Welt nährt.



Neue Oberfläche

Du kannst deine Erfahrungswelt nicht beliebig erfinden, aber du kannst sie reinigen, erweitern und bewusster bedienen.

MINI-PRAXIS

Entferne heute einen störenden Input.



Klarere sehen

Freiheit beginnt nicht mit totalem Wissen. Sie beginnt mit dem Erkennen der eigenen Filter.

MINI-PRAXIS

Nenne einen Filter, durch den du oft schaust.



Kein Beweiszwang

Das Geheimnis der Welt muss nicht sofort bewiesen werden. Es darf dich zu genauerem Leben einladen.

MINI-PRAXIS

Lass eine große Frage freundlich offen.



Bewusst gestalten

Wenn dein Gehirn Erfahrung baut, zählt, womit du es fütterst. Bilder, Worte und Menschen formen Innenwelt.

MINI-PRAXIS

Wähle einen stärkenden Input bewusst aus.



Wacher leben

Die Frage ist nicht nur, ob wir in einer Simulation leben. Die Frage ist, wie wach wir darin werden.

MINI-PRAXIS

Frage heute: Bin ich gerade wach oder im Autopilot?



Nie aufhören

Wirklichkeit beginnt dort, wo Fragen erlaubt bleiben. Wer zu früh sicher ist, sieht nur, was ins alte Bild passt.

MINI-PRAXIS

Frage heute einmal ernsthaft:
Was weiß ich nicht?

Resonanz

Welche innere Simulation halte ich für
Wirklichkeit?

Welches alte Programm springt heute
an?

Welche neue Erfahrung darf mein Bild
erweitern?

Drei Fragen

Was nehme ich wahr?

Was ergänzt mein Gehirn?

Was kann ich bewusster wählen?

Stärkesatz

Du bist nicht jede Simulation, die dein Gehirn erzeugt. Freiheit beginnt, wenn du Filter, Programme und Erwartungen bewusst erkennst.

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.