

Thomas Laggner

Die leise Logik der Veränderung

POCKET-BOOK

Bewusstsein, innere Anteile und neue
Wahlmöglichkeiten



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Die leise Logik der Veränderung

POCKET-BOOK

Bewusstsein, innere Anteile und neue
Wahlmöglichkeiten

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: Therapeutische Veränderung als neues Verbinden von Bewusstsein, Körper, inneren Anteilen und Wahlmöglichkeiten.

Hauptbotschaft: Veränderung entsteht, wenn alte Muster verstanden, ihre Absichten gewürdigt und neue Alternativen sicher erprobt werden.

Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



Veränderung ist kein Vortrag

Ein Mensch verändert sich selten, weil er lange genug über sein Problem spricht. Veränderung beginnt, wenn ein altes Muster anders erlebt, geordnet und neu beantwortet wird.

MINI-PRAXIS

Frage: Rede ich gerade über Veränderung oder übe ich sie?



Reden ist nicht genug

Worte können klären. Sie können aber auch im Kreis laufen, wenn sie nur alte Schleifen wiederholen.

MINI-PRAXIS

Stoppe eine Erklärung und spüre, was im Körper geschieht.



Prozess vor Inhalt

Manchmal ist weniger wichtig,
worüber jemand spricht.

Wichtiger ist, wie
Aufmerksamkeit, Gefühl, Bild und
Handlung zusammenarbeiten.

MINI-PRAXIS

Achte heute auf das Wie, nicht
nur auf das Was.



Das Muster sehen

Ein Problem ist oft kein einzelner Fehler. Es ist eine wiederkehrende Abfolge aus Auslöser, innerer Reaktion und gewohntem Verhalten.

MINI-PRAXIS

Beschreibe ein Muster in drei Stationen.



Ein Ziel vor der Diagnose

Für Veränderung hilft oft zuerst eine Richtung. Nicht jede Erfahrung braucht sofort ein Etikett.

MINI-PRAXIS

Formuliere: Was soll stattdessen möglich werden?



Der Wunsch zu ändern

Ohne eigene Bereitschaft bleibt jede Methode äußerlich. Der erste Schritt ist nicht Technik, sondern ein ehrliches Ja zur Bewegung.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Will ich wirklich ändern oder nur verstehen?



Die eigene Theorie

Menschen tragen Vorstellungen darüber in sich, wie Veränderung geschieht. Diese Vorstellungen können helfen oder blockieren.

MINI-PRAXIS

Schreibe deinen Satz: Ich verändere mich, wenn...



Stress als Suchsignal

Hohe innere Spannung zeigt oft, dass das System nach einer Antwort sucht und keine passende findet.

MINI-PRAXIS

Behandle Anspannung heute als Information.



Wenn Lernen steckenbleibt

Ein Problem kann ein unvollendeter Lernprozess sein. Etwas wurde erlebt, aber noch nicht sinnvoll eingeordnet.

MINI-PRAXIS

Frage: Was hat mein System damals nicht lernen können?



Gewöhnung braucht Halt

Starke Reaktionen werden nicht durch Druck kleiner. Sie brauchen dosierte Annäherung, Wiederholung und Sicherheit.

MINI-PRAXIS

Wähle einen kleinen, gut haltbaren Schritt.



Automatik war einmal Hilfe

Viele störende Reaktionen waren früher Lösungen. Sie wurden nur zu eng, zu schnell oder im falschen Moment aktiv.

MINI-PRAXIS

Danke einer alten Reaktion für
ihren früheren Dienst.



Falscher Kontext

Ein Verhalten kann in einem alten Zusammenhang sinnvoll gewesen sein und heute Schaden machen. Das Problem liegt dann nicht im Verhalten allein, sondern im Kontext.

MINI-PRAXIS

Frage: Wo war dieses Muster einmal nützlich?



Innerer Widerspruch

Wenn ein Teil von dir will und ein anderer bremst, ist das kein Versagen. Es ist ein innerer Konflikt, der ernst genommen werden will.

MINI-PRAXIS

Benenne beide Seiten ohne Urteil.



Nicht ein Feind

Der störende Teil ist selten böse.
Oft versucht er, Schutz,
Entlastung, Kontrolle oder
Zugehörigkeit zu sichern.

MINI-PRAXIS

Frage den Teil: Wofür bist du
da?



Teile haben Absichten

Ein innerer Anteil kann ungeschickt handeln und trotzdem eine sinnvolle Absicht tragen. Diese Unterscheidung öffnet Veränderung.

MINI-PRAXIS

Trenne heute Verhalten und Absicht.



Benennen schafft Abstand

Sobald ein Muster einen Namen bekommt, liegt es nicht mehr ganz in dir. Du kannst es betrachten.

MINI-PRAXIS

Gib einem Muster einen neutralen Namen.



Das X im Muster

Manchmal genügt ein Platzhalter.
Du musst nicht alles erzählen,
um ein Muster zu erkennen und
zu verändern.

MINI-PRAXIS

Nenne dein Muster heute
einfach X.



Bewusst als Monitor

Bewusstsein ist nicht die ganze Werkstatt. Es zeigt Ausschnitte, Meldungen und Bilder, mit denen du arbeiten kannst.

MINI-PRAXIS

Notiere, was gerade auf deinem inneren Bildschirm erscheint.



Unbewusst als Werkraum

Vieles wird außerhalb bewusster Kontrolle vorbereitet: Worte, Bilder, Impulse, Erinnerungen und Gewohnheiten.

MINI-PRAXIS

Gib einer Frage Zeit, bevor du antwortest.



Fragen nach innen

Eine gute innere Frage sucht keine schnelle Erklärung. Sie lädt eine Antwort aus Gefühl, Bild, Wort oder Bewegung ein.

MINI-PRAXIS

Stelle eine Frage und warte zehn Atemzüge.



Antwort als Signal

Innere Antworten kommen nicht immer als Satz. Manchmal sind sie ein Druck, ein Bild, ein Ton oder eine spontane Bewegung.

MINI-PRAXIS

Achte auf das erste kleine Signal.



Kein Signal ist auch Hinweis

Wenn innen nichts kommt, ist das nicht falsch. Vielleicht braucht das System mehr Ruhe, mehr Sicherheit oder eine andere Frage.

MINI-PRAXIS

Formuliere die Frage sanfter.



Der Körper spricht mit

Der Körper zeigt oft früher als der Kopf, wo Zustimmung, Widerstand oder Überforderung liegen.

MINI-PRAXIS

Spüre: Wird es enger oder weiter?



Bilder tragen Bedeutung

Innere Bilder sind keine Beweise.
Sie sind Arbeitsmaterial für
Bedeutung, Erinnerung und neue
Ordnung.

MINI-PRAXIS

Male ein Bild deines Musters als
einfache Form.



Sicherheit senkt Druck

Kreative Lösungen entstehen selten im Alarmzustand. Wer sich sicherer fühlt, findet mehr innere Wege.

MINI-PRAXIS

Schaffe vor Klärung zuerst etwas Beruhigung.



Kreativität braucht Ruhe

Wenn zu viel Spannung herrscht, sucht der Geist verzweifelt. Bei mehr Ruhe kann er verbinden, prüfen und neu wählen.

MINI-PRAXIS

Senke das Tempo, bevor du eine Lösung suchst.



Erst Ressourcen finden

Manchmal sollte man nicht mit der Beschwerde beginnen. Erst ein tragfähiger Zustand macht schwere Themen beweglicher.

MINI-PRAXIS

Erinnere eine Situation, in der du handlungsfähig warst.



Neue Wege statt Kampf

Ein Muster verändert sich leichter, wenn es brauchbare Alternativen bekommt. Reiner Widerstand macht es oft stärker.

MINI-PRAXIS

Sammele drei kleine Alternativen.



Drei Alternativen

Eine Alternative ist oft noch Druck. Drei Alternativen geben dem System Wahlraum.

MINI-PRAXIS

Notiere drei Wege, die denselben Zweck besser erfüllen.



Prüfen in der Vorstellung

Bevor etwas im Alltag gelingt, kann es innerlich ausprobiert werden. Vorstellung ist ein Proberaum.

MINI-PRAXIS

Stelle dir eine neue Reaktion kurz vor.



Kosten und Nutzen

Jedes Verhalten hat Gewinn und Preis. Veränderung wird leichter, wenn eine neue Wahl den Gewinn erhöht und den Preis senkt.

MINI-PRAXIS

Schreibe Gewinn und Preis
deines Musters auf.



Besser für das Ganze

Ein neuer Weg muss nicht nur bequem sein. Er sollte dem ganzen Menschen dienen, nicht nur einem Anteil.

MINI-PRAXIS

Frage: Ist diese Lösung für mein Ganzes stimmig?



Einwände ernst nehmen

Wenn innerlich Widerstand auftaucht, ist das kein Rückschritt. Ein Anteil prüft, ob die Veränderung sicher genug ist.

MINI-PRAXIS

Lass einen Einwand einen Satz sagen.



Wandel mit Ökologie

Gute Veränderung achtet auf Folgen. Sie fragt, was im Alltag, in Beziehungen und im Selbstbild mitbetroffen ist.

MINI-PRAXIS

Prüfe eine neue Wahl auf Nebenwirkungen.



Kleine Tests

Veränderung braucht
Rückmeldung aus dem Leben.
Kleine Tests zeigen mehr als
große Vorsätze.

MINI-PRAXIS

Teste eine neue Reaktion in
einer milden Situation.



Erfolg fällt kaum auf

Wenn eine alte Reaktion ausbleibt, wirkt es manchmal unspektakulär. Genau darin kann der Fortschritt liegen.

MINI-PRAXIS

Achte auf ein Problem, das heute leiser war.



Wenn es einfach fehlt

Manche Lösungen erkennt man daran, dass der alte Druck nicht mehr auftaucht. Nicht jedes Wachstum fühlt sich dramatisch an.

MINI-PRAXIS

Notiere: Was war heute nicht mehr nötig?



Assoziation verbindet

Assoziation knüpft Verbindungen.
Ein Gefühl findet ein Bild, ein
Wort findet eine Erinnerung, ein
Zustand findet Handlung.

MINI-PRAXIS

Verbinde ein Gefühl mit einem
passenden Wort.



Dissoziation löst

Dissoziation schafft Abstand. Sie kann schützen, ordnen und einen Blick von außen ermöglichen.

MINI-PRAXIS

Betrachte ein Thema wie eine Szene auf Abstand.



Abstand kann helfen

Wer zu nah am Erleben ist, sieht nur den Schmerz. Abstand macht Wahl und Übersicht möglich.

MINI-PRAXIS

Sage innerlich: Ich schaue darauf, ich bin es nicht.



Hineingehen kann helfen

Manche Erfahrungen brauchen nicht mehr Abstand, sondern vorsichtiges Spüren. Erst dann wird klar, was fehlt.

MINI-PRAXIS

Spüre ein Gefühl für drei Atemzüge, nicht länger.



Pendeln statt Zwang

Gute innere Arbeit pendelt zwischen Nähe und Abstand. Sie zwingt weder ins Gefühl noch in die Flucht.

MINI-PRAXIS

Wechsle bewusst zwischen
Spüren und Beobachten.



Geführte Vorstellung

Vorstellung kann Brücken bauen,
wenn Worte allein nicht reichen.
Sie macht innere Ordnung
anschaulich.

MINI-PRAXIS

Stell dir eine Brücke zwischen
zwei inneren Seiten vor.



Eine Brücke bauen

Manche innere Zustände kennen einander nicht. Veränderung entsteht, wenn zwischen ihnen wieder Verbindung möglich wird.

MINI-PRAXIS

Frage: Welche zwei Zustände brauchen Kontakt?



Fehlende Verbindung

Nicht alles Verlorene ist verdrängt. Manchmal fehlt schlicht eine Verbindung zwischen Erleben, Gefühl und Sprache.

MINI-PRAXIS

Gib einer Erinnerung ein Gefühl und ein Wort.



Falsche Verbindung

Manchmal ist nicht zu wenig verbunden, sondern zu viel falsch gekoppelt. Ein heutiger Auslöser ruft dann alte Alarmmuster.

MINI-PRAXIS

Unterscheide: Was ist jetzt, was ist damals?



Nicht reicht nicht

Das Gehirn folgt selten gut dem Befehl, etwas nicht zu tun. Es braucht ein klares Wozu und ein konkretes Stattdessen.

MINI-PRAXIS

Ersetze ein Nicht durch ein Tun.



Neuer Rahmen

Ein neuer Rahmen verändert Bedeutung. Dasselbe Verhalten kann anders verstanden werden, wenn sein Zweck sichtbar wird.

MINI-PRAXIS

Formuliere eine freundlichere Deutung, ohne zu beschönigen.



Metaphern wirken leise

Geschichten und Bilder können Veränderungen anstoßen, ohne alles direkt zu erklären. Sie sprechen mehrere Ebenen zugleich an.

MINI-PRAXIS

Finde ein Bild für deinen
nächsten Schritt.



Teile verhandeln

Innere Arbeit ist oft ein Gespräch zwischen Seiten, die bisher gegeneinander gearbeitet haben.

MINI-PRAXIS

Lass zwei Seiten je eine Bitte sagen.



Gemeinsamer Zweck

Konfliktparteien im Inneren wollen häufig auf verschiedenen Wegen dasselbe: Schutz, Leben, Ruhe oder Zugehörigkeit.

MINI-PRAXIS

Suche den gemeinsamen guten Zweck.



Verbündete statt Gegner

Wenn Anteile einander verstehen,
müssen sie nicht mehr kämpfen.
Dann wird Energie für Handlung
frei.

MINI-PRAXIS

Frage: Wie könnten diese
Seiten zusammenarbeiten?



Unruhe als Information

Unruhe muss nicht sofort weg.
Sie zeigt, dass etwas Wichtiges
noch keinen Platz gefunden hat.

MINI-PRAXIS

Höre der Unruhe eine Minute
zu.



Emotion nicht fluten

Tiefe Gefühle brauchen Maß. Zu viel auf einmal kann überfordern und alte Bahnen verstärken.

MINI-PRAXIS

Wähle heute die kleinste zumutbare Dosis.



Nicht alles erneut erleben

Heilung verlangt nicht immer, Schmerz vollständig zu wiederholen. Manchmal reicht ein sicherer Kontakt zur Bedeutung.

MINI-PRAXIS

Frage: Was muss ich wissen, nicht nochmals durchleiden?



Dosis entscheidet

Eine Intervention kann hilfreich oder zu viel sein. Entscheidend ist die passende Stärke im passenden Moment.

MINI-PRAXIS

Skaliere Belastung von eins bis zehn.



Vergangenheit würdigen

Alte Erfahrungen erklären manches, aber sie müssen nicht die Zukunft regieren. Würdigung ist kein Festhalten.

MINI-PRAXIS

Sage: Es war prägend, aber nicht mein ganzes Heute.



Gegenwart prüfen

Ein Muster aus früherer Zeit braucht den Abgleich mit heute. Sonst verwechselt es Erinnerung mit Wirklichkeit.

MINI-PRAXIS

Nenne drei Fakten der Gegenwart.



Sprache als Werkzeug

Sprache kann innere Prozesse sichtbar machen. Sie ist Werkzeug, nicht Wahrheit selbst.

MINI-PRAXIS

Wähle ein genaueres Wort für dein Erleben.



Genau hinhören

Versprecher, Pausen und Widersprüche zeigen oft, dass mehrere innere Linien gleichzeitig laufen.

MINI-PRAXIS

Achte auf ein Wort, das aus dem Rahmen fällt.



Widerspruch in Worten

Wenn jemand zugleich Ja und Nein sagt, liegt darunter oft ein echter Konflikt. Er braucht Raum, nicht Spott.

MINI-PRAXIS

Übersetze den Widerspruch in zwei berechnigte Anliegen.



Flexibilität führt

Wer Veränderung begleitet,
braucht mehr Flexibilität als das
Problem. Wenn ein Weg nicht
wirkt, ist das Information.

MINI-PRAXIS

Plane einen zweiten Weg, bevor
du aufgibst.



Wenn etwas nicht wirkt

Nicht jede Methode passt zu jedem Menschen. Wirksamkeit zeigt sich daran, ob mehr Wahl, Ruhe und Handlung möglich werden.

MINI-PRAXIS

Prüfe Wirkung statt Theorie.



Der nächste Versuch

Veränderung ist oft eine Reihe kleiner Versuche. Jeder Versuch liefert Daten für den nächsten.

MINI-PRAXIS

Nimm eine Korrektur vor, keine Selbstanklage.



Selbstführung

Innere Führung heißt, Anteile nicht zu unterdrücken, sondern sie zu hören und klar auszurichten.

MINI-PRAXIS

Sprich innerlich wie ein ruhiger Leiter.



Grenzen der Methode

Nicht alles gehört in Selbstarbeit. Bei Gefahr, Trauma, Sucht oder Krise braucht es qualifizierte Hilfe und Schutz.

MINI-PRAXIS

Entscheide ehrlich, ob Unterstützung nötig ist.



Hilfe mit Maß

Gute Begleitung übernimmt nicht dein Leben. Sie hilft dir, wieder Zugang zu eigenen Kräften und Entscheidungen zu finden.

MINI-PRAXIS

Frage: Was kann ich selbst,
wofür brauche ich Hilfe?



Integration im Alltag

Veränderung ist erst dann lebendig, wenn sie im Alltag vorkommt: in Stimme, Grenze, Wahl und Beziehung.

MINI-PRAXIS

Wähle eine Alltagssituation für deinen neuen Schritt.



Veränderung ist kein Vortrag

Ein Mensch verändert sich selten, weil er lange genug über sein Problem spricht. Veränderung beginnt, wenn ein altes Muster anders erlebt, geordnet und neu beantwortet wird.

MINI-PRAXIS

Frage: Rede ich gerade über Veränderung oder übe ich sie?



Reden ist nicht genug

Worte können klären. Sie können aber auch im Kreis laufen, wenn sie nur alte Schleifen wiederholen.

MINI-PRAXIS

Stoppe eine Erklärung und spüre, was im Körper geschieht.

Resonanz

Welches Muster braucht einen Namen?

Welcher Anteil will nicht kämpfen,
sondern gehört werden?

Welche neue Möglichkeit ist klein
genug, um sie wirklich zu testen?

Drei Fragen

Was ist das Muster?

Wofür war es einmal da?

Welche neue Wahl dient heute besser?

Stärkesatz

Veränderung entsteht, wenn alte Muster verstanden, ihre Absichten gewürdigt und neue Alternativen sicher erprobt werden.

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.