

Thomas Laggner

**COURAGE ZUM MITNEHMEN**



# Echt bleiben im Gespräch

**POCKET-BOOK**

20 kleine Impulse zum Verschenken



# Für dich

Dieses kleine Geschenk-Pocket-Book sammelt kurze Sätze für Gespräche, die menschlicher, klarer und stimmiger werden dürfen.

Es ersetzt keine Beratung, aber es kann einen Moment von Selbstkontakt und Wahl schenken.



# Ein Atemzug

Vor dem Antworten darf ein Atemzug liegen.

## MINI-PRAXIS

Atme einmal länger aus.



# Nicht wissen

Du musst nicht sofort wissen, was richtig ist.

## MINI-PRAXIS

Sage innerlich: Ich höre erst.



# Ton prüfen

Der Ton trägt mehr als der Inhalt allein.

## **MINI-PRAXIS**

Senke das Tempo.



# Kontakt

Kontakt ist mehr als Kontrolle.

## **MINI-PRAXIS**

Stelle eine echte Frage.



# Bei dir

Empathie braucht Selbstkontakt.

## **MINI-PRAXIS**

Spüre beide Füße.



# Grenze

Eine Grenze kann Beziehung schützen.

## MINI-PRAXIS

Sage, was du brauchst.



# Verstehen

Verstehen ist nicht Zustimmung.

## MINI-PRAXIS

Trenne beides.



# Pause

Eine Pause kann ein Gespräch retten.

## **MINI-PRAXIS**

Bitte um einen Moment.



# Wirkung

Absicht und Wirkung dürfen beide wahr sein.

## MINI-PRAXIS

Höre die Wirkung an.



# Würde

Klarheit braucht keine Verachtung.

## **MINI-PRAXIS**

Streiche die Abwertung.



# Scham

Beschämung macht eng.

## MINI-PRAXIS

Sprich menschenwürdig.



# Rolle

Alte Rollen sprechen schnell.

## **MINI-PRAXIS**

Benenne deine Rolle.



# Bitte

Unter Vorwurf liegt oft eine Bitte.

## MINI-PRAXIS

Übersetze sie.



# Stille

Stille muss nicht gefüllt werden.

## **MINI-PRAXIS**

Lass drei Sekunden Raum.



# Fehler

Ein Fehler darf benannt werden.

## **MINI-PRAXIS**

Sage: Das war mein Teil.



# Nähe

Nähe braucht Maß.

## **MINI-PRAXIS**

Prüfe die tragfähige Dosis.



# Reparatur

Ein misslungener Satz darf neu beginnen.

## MINI-PRAXIS

Versuche ihn neu.



# Hilfe

Manche Gespräche brauchen  
Begleitung.

## **MINI-PRAXIS**

Prüfe Unterstützung.



# Kongruenz

Innen und außen dürfen näher zusammenrücken.

## MINI-PRAXIS

Sage einen stimmigen Satz.



# Weitergehen

Nicht perfekt, aber wahrer.

## **MINI-PRAXIS**

Wähle den nächsten Satz.

# Mitnehmen

Wähle einen Satz.

Nimm ihn mit in das nächste wichtige Gespräch.

Prüfe, ob er Zuhören, Grenze und Würde stärkt.

# Online

Thomas Laggner

professionellehilfe.at

vitalstrategie.at

Keine Akutversorgung. In Krisen  
braucht es unmittelbare fachliche Hilfe  
vor Ort.