

Thomas Laggner

---

# Ein Schritt nach innen

**POCKET-BOOK**

Gewahrsein, Körper und die Kunst, sich selbst zu führen



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

---

Thomas Laggner

**COURAGE ZUM MITNEHMEN**



# Ein Schritt nach innen

**POCKET-BOOK**

Gewahrsein, Körper und die Kunst, sich  
selbst zu führen

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: Gewährsein, Körperwahrnehmung und Selbstführung als Weg aus Zerstreuung, Stress und Sinnverlust.

Hauptbotschaft: Veränderung beginnt nicht mit mehr Lärm, sondern mit einem Schritt nach innen: spüren, sammeln, üben und aus ruhigerer Mitte handeln.

# Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



# Beginne innen

Wenn alles nach außen zieht, ist der erste Schritt schlicht: zurück in den Körper. Dort wird dein Leben wieder spürbar.

## MINI-PRAXIS

Lege eine Hand auf den Bauch und atme dreimal ruhig.



# Nicht sofort lösen

Du musst nicht jedes Problem sofort verstehen. Manchmal beginnt Klärung damit, dass du zuerst wahrnimmst, was gerade in dir geschieht.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was spüre ich, bevor ich denke?



# Der Körper weiß

Der Körper meldet früh, wo du dich verlierst. Enge, Unruhe, Hitze oder Müdigkeit sind keine Störung, sondern Information.

## MINI-PRAXIS

Benenne ein klares Körpersignal.



# Aufmerksamkeit sammeln

Zerstreute Aufmerksamkeit macht müde. Gesammelte Aufmerksamkeit macht einfacher, klarer und handlungsfähiger.

## MINI-PRAXIS

Bringe deinen Blick für eine Minute auf einen Punkt.



# Wärme zuführen

Manchmal braucht Entwicklung nichts Großes. Ein warmer Tee, ein langsamer Atemzug und ein Moment Ruhe können den Körper öffnen.

## MINI-PRAXIS

Trinke etwas Warmes ohne Ablenkung.



# Tempo prüfen

Die Welt wird schneller, aber dein Nervensystem bleibt menschlich. Es braucht Rhythmus, Pausen und Rückkehr.

## MINI-PRAXIS

Verlangsame eine Handlung bewusst.



# Energie lenken

Kraft ohne Richtung wird Unruhe.  
Kraft mit Richtung wird Praxis,  
Ausdauer und Gestaltung.

## MINI-PRAXIS

Gib deiner Energie heute eine  
klare Aufgabe.



# Nicht wegdrücken

Innere Unruhe verschwindet selten durch Verdrängung. Sie wandelt sich, wenn du sie spürst, ordnest und führst.

## MINI-PRAXIS

Sage: Ich darf das merken.



# Praxis statt Vorsatz

Ein Vorsatz lebt vom guten Moment. Eine Praxis trägt auch, wenn der gute Moment vorbei ist.

## MINI-PRAXIS

Wähle eine Übung für sieben Tage.



# Einfach üben

Selbstführung entsteht nicht durch einen großen Durchbruch. Sie wächst durch Wiederholung.

## MINI-PRAXIS

Wiederhole heute eine kleine Übung zweimal.



# Feuer und Wasser

Manchmal brauchst du Feuer:  
Kraft, Klarheit, Entscheidung.

Manchmal brauchst du Wasser:  
Nachgeben, Atmen, Loslassen.

## MINI-PRAXIS

Frage: Brauche ich heute Feuer  
oder Wasser?



# Außen und innen

Wer nur außen lebt, verliert den inneren Kontakt. Wer nur innen bleibt, verliert die Welt. Reife hält beides.

## MINI-PRAXIS

Ordne eine Stunde mehr Gleichgewicht ein.



# Stark und friedlich

Frieden muss nicht schwach sein. Ein ruhiger Mensch kann zugleich klar, leistungsfähig und standfest bleiben.

## MINI-PRAXIS

Richte dich auf und entspanne die Schultern.



# Leid beginnt im Geist

Viel Leid entsteht nicht durch das Ereignis allein, sondern durch die Geschichten, die der Geist daraus baut.

## MINI-PRAXIS

Schreibe eine Geschichte auf,  
die dich belastet.



# Gedanken sehen

Du bist nicht jeder Gedanke, der auftaucht. Ein Gedanke wird leichter, wenn du ihn sehen kannst.

## MINI-PRAXIS

Sage: Da ist ein Gedanke, nicht die Wahrheit.



# Innere Bilder

Was du ständig innerlich nährst,  
färbt deine Welt. Aufmerksamkeit  
ist ein stiller Gestalter.

## MINI-PRAXIS

Nähre heute ein klares,  
freundliches Bild.



# Identität lockern

Rollen sind nützlich. Aber du bist mehr als Beruf, Titel, Erfolg, Herkunft oder Scheitern.

## MINI-PRAXIS

Schreibe: Ich bin mehr als meine Rolle.



# Das geliehene Fahrzeug

Dein Körper ist dein Fahrzeug für diese Lebenszeit. Pflege ihn nicht aus Eitelkeit, sondern aus Respekt.

## MINI-PRAXIS

Tue eine Sache, die deinen Körper achtet.



# Leistungsfähig bleiben

Ein klarer Geist wohnt leichter in  
einem gepflegten Körper.  
Bewegung kann Medizin für  
überfülltes Denken sein.

## MINI-PRAXIS

Gehe zehn Minuten ohne  
Kopfhörer.



# Ruhig werden

Ruhe ist nicht Leere. Ruhe ist der Raum, in dem du wieder unterscheiden kannst.

## MINI-PRAXIS

Sitze zwei Minuten ohne Aufgabe.



# Tiefe statt Oberfläche

Oberfläche beschäftigt. Tiefe verbindet. Der Weg nach innen führt dorthin, wo dein Leben Substanz bekommt.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was ist hier wirklich wesentlich?



# Sinn verändert sich

Mancher Sinn gilt nur für eine Lebensphase. Das macht ihn nicht falsch. Es zeigt, dass Leben sich bewegt.

## MINI-PRAXIS

Erlaube einem alten Sinn, sich zu wandeln.



# Sinn geben

Du musst nicht warten, bis Sinn vom Himmel fällt. Du kannst deinem Tag eine Richtung geben.

## MINI-PRAXIS

Gib dem heutigen Tag einen einfachen Sinn.



# Sein genügt manchmal

Nicht jeder Moment braucht ein Ziel. Manchmal ist das Dasein selbst die Übung.

## MINI-PRAXIS

Bleibe einen Moment bei einem Atemzug.



# Bestimmung erkennen

Bestimmung fühlt sich selten wie Lärm an. Sie wirkt eher wie eine stille Klarheit, die immer wiederkehrt.

## MINI-PRAXIS

Notiere, was seit Jahren zu dir zurückkommt.



# Nicht erzwingen

Was echt ist, muss nicht dauernd bewiesen werden. Es trägt auch ohne inneres Schreien.

## MINI-PRAXIS

Prüfe: Muss ich das erzwingen oder trägt es?



# Der erste Schritt

Jede lange Reise beginnt klein.  
Nicht das perfekte Konzept  
verändert dich, sondern der erste  
Schritt.

## MINI-PRAXIS

Gehe heute einen konkreten  
ersten Schritt.



# Langsam ist stark

Zu schnelle Veränderung bricht leicht. Langsame Veränderung kann Wurzeln bilden.

## MINI-PRAXIS

Wähle die kleinste tragfähige Veränderung.



# Dranbleiben

Disziplin ist nicht Härte gegen dich. Sie ist Treue zu dem, was dir wichtig geworden ist.

## MINI-PRAXIS

Halte heute eine kleine Zusage an dich.



# Der Gong des Tages

Ein Tag braucht einen Anfang, der dich sammelt. Sonst beginnt er schon zerstreut.

## MINI-PRAXIS

Starte morgen ohne Handy in den ersten zehn Minuten.



# Morgenklarheit

Was du morgens zuerst nährst,  
wirkt in den Tag hinein. Beginne  
mit Sammlung, nicht mit Reiz.

## MINI-PRAXIS

Atme vor dem ersten Bildschirm  
dreimal aus.



# Abendabschluss

Ein Tag braucht auch ein Ende.  
Sonst trägt der Körper alles  
weiter in die Nacht.

## MINI-PRAXIS

Schließe den Tag mit einem  
kurzen Dank.



# Gemeinschaft trägt

Selbstführung heißt nicht, alles allein zu schaffen. Gute Umgebung erinnert dich an dein besseres Maß.

## MINI-PRAXIS

Suche heute einen stabilisierenden Kontakt.



# Umfeld heilt

Manche Einsicht braucht keinen Vortrag, sondern einen ruhigen Raum, Natur, Gegenwart und Halt.

## MINI-PRAXIS

Gehe bewusst in eine Umgebung, die dich beruhigt.



# Wunden sehen

Heilung beginnt, wenn  
Unsichtbares sichtbar werden  
darf. Nicht alles auf einmal, aber  
ehrlich genug.

## MINI-PRAXIS

Nenne eine Wunde ohne Drama.



# Nicht analysieren

Manches heilt nicht durch mehr Denken. Es braucht Atem, Körper, Beziehung und Zeit.

## MINI-PRAXIS

Unterbrich Grübeln durch eine Körperbewegung.



# Herz zu Herz

Nicht jede Wahrheit erreicht uns über Argumente. Manche Wahrheit wird spürbar, wenn ein Mensch wirklich gegenwärtig ist.

## MINI-PRAXIS

Höre heute einmal mit dem Herzen.



# Überforderung achten

Wenn viel aus der Tiefe  
auftaucht, braucht es Halt. Mut  
heißt nicht, sich zu überfluten.

## MINI-PRAXIS

Dosiere eine schwere Einsicht.



# Sich selbst sehen

Die schwerste Übung ist oft, sich selbst ohne Flucht zu sehen.  
Daraus wächst Würde.

## MINI-PRAXIS

Sieh eine Gewohnheit ehrlich an.



# Nicht verurteilen

Selbsterkenntnis ohne Güte wird hart. Güte ohne Selbsterkenntnis bleibt weich. Du brauchst beides.

## MINI-PRAXIS

Verbinde einen klaren Blick mit  
Freundlichkeit.



# Stress im Körper

Stress ist nicht nur im Kopf. Er zeigt sich als enger Atem, harte Schultern oder innerer Druck.

## MINI-PRAXIS

Finde die Stelle, an der Stress sitzt.



# Ausatmen und öffnen

Wenn sich etwas verkrampft, beginne nicht mit Kampf. Beginne mit Ausatmen und Öffnen.

## MINI-PRAXIS

Atme länger aus als ein.



# Reizbarkeit als Signal

Wenn du schneller gereizt bist, bist du oft zu weit außen. Das ist kein Makel, sondern ein Signal zur Rückkehr.

## MINI-PRAXIS

Gehe für zwei Minuten nach innen.



# Nicht sofort reagieren

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein kleiner Raum. Dort beginnt Selbstführung.

## MINI-PRAXIS

Warte einen Atemzug vor der Antwort.



# Polarisierung stoppen

Eine schnelle Welt liebt schnelle Urteile. Ein gesammelter Mensch kann langsamer und genauer sehen.

## MINI-PRAXIS

Formuliere einen zweiten Blickwinkel.



# Ungerechtigkeit spüren

Du darfst Leid und Ungerechtigkeit berührt wahrnehmen. Die Frage ist, ob du daraus blinde Wut oder klares Handeln machst.

## MINI-PRAXIS

Wandle Empörung in eine gute Handlung.



# Außen ist Spiegel

Was in vielen Menschen ungeordnet bleibt, sammelt sich auch draußen. Innere Arbeit ist deshalb nicht privat im engen Sinn.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was bringe ich heute in den Raum?



# Ein Beispiel werden

Du musst nicht die ganze Welt belehren. Manchmal verändert dein Zustand den nächsten Raum.

## MINI-PRAXIS

Betritt einen Raum bewusst ruhiger.



# Grenzen des Außen

Informiert sein ist gut. Dauerndes Aufnehmen von Weltlärm schwächt deine Kraft.

## MINI-PRAXIS

Begrenze Nachrichten auf ein klares Zeitfenster.



# Die richtige Medizin

Nicht jede Übung passt jeden Tag. Wer sich kennt, wählt die Medizin, die gerade gebraucht wird.

## MINI-PRAXIS

Frage deinen Körper: Was hilft heute?



# Kleine Rituale

Rituale geben dem Geist eine Schale. Sie müssen nicht kompliziert sein, nur wiederholbar.

## MINI-PRAXIS

Baue ein Ritual aus Atem,  
Wasser und Stille.



# Arbeit als Übung

Putzen, Kochen, Schreiben oder Gartenarbeit können Praxis sein, wenn du ganz dabei bist.

## MINI-PRAXIS

Tue eine Alltagsarbeit ohne Eile.



# Weniger ansammeln

Der Weg nach innen ist oft kein Hinzufügen, sondern ein Ablegen: Rollen, Lärm, Erwartungen, Masken.

## MINI-PRAXIS

Lege heute eine unnötige Erwartung ab.



# Das klare Glas

In dir ist viel Gelerntes, Gefärbtes und Benanntes. Darunter bleibt etwas Einfacheres.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was bleibt, wenn der Titel wegfällt?



# Wahrheit verantworten

Es zählt nicht nur, was du sagen willst. Es zählt auch, wie es im anderen ankommt.

## MINI-PRAXIS

Prüfe ein Wort, bevor du es aussprichst.



# Erfahrung statt Meinung

Lebendige Erfahrung verändert  
tiefer als Ratschläge. Darum  
braucht Erkenntnis Praxis.

## MINI-PRAXIS

Mache eine Erfahrung, statt nur  
darüber zu lesen.



# Erfolg prüfen

Manchmal muss man etwas erreichen, um zu merken, dass es nicht alles ist. Dann beginnt tiefere Freiheit.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was bleibt nach dem Erreichen?



# Wohlstand einordnen

Geld kann Möglichkeiten öffnen.  
Es beantwortet aber nicht  
automatisch die Frage nach Sinn,  
Frieden und Verbundenheit.

## MINI-PRAXIS

Ordne Geld als Werkzeug, nicht  
als Kern.



# Verbundenheit üben

Wer sich getrennt fühlt, kämpft  
leichter gegen alles.  
Verbundenheit verändert  
Verhalten von innen.

## MINI-PRAXIS

Sieh heute einen Menschen als  
Teil desselben Ganzen.



# Nicht Einzelkämpfer

Du bist kein isoliertes Projekt.  
Dein Leben wirkt in Beziehungen,  
Räume und Zukunft hinein.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wem dient mein  
nächster Schritt?



# Yin und Yang

Leben bewegt sich in Gegensätzen: Einatmen und Ausatmen, Tag und Nacht, Kraft und Ruhe. Weisheit sucht den Rhythmus.

## MINI-PRAXIS

Finde heute den fehlenden Gegenpol.



# Transformation

Wandel kann bewusst gewählt oder schmerzhaft erzwungen werden. Der mildere Weg beginnt früher.

## MINI-PRAXIS

Wähle eine Veränderung, bevor Druck dich zwingt.



# Limit achten

Jeder Mensch hat ein Limit. Wer es ignoriert, lernt oft erst durch den Fall.

## MINI-PRAXIS

Benenne eine Grenze deiner Kraft.



# Der sanftere Weg

Du musst nicht erst ausbrennen,  
um aufzuwachen. Du darfst  
rechtzeitig langsamer werden.

## MINI-PRAXIS

Nimm eine Überforderung ernst.



# Natürlichkeit

Nicht alles, was schneller wird, ist menschlicher. Natürlichkeit ist ein Maß, das der Körper noch versteht.

## MINI-PRAXIS

Tue heute etwas im natürlichen Tempo.



# Eine Praxis finden

Ob Atem, Bewegung, Schreiben, Garten, Gebet oder Stille:  
Entscheidend ist, dass es dich zu dir zurückbringt.

## MINI-PRAXIS

Wähle deine persönliche  
Rückkehr-Praxis.



# Täglich zurück

Der Weg nach innen ist kein einmaliges Erlebnis. Er ist ein tägliches Zurückkehren.

## MINI-PRAXIS

Setze morgen einen festen Rückkehrpunkt.



# Von innen handeln

Wenn du innen gesammelt bist,  
wird außen weniger zufällig.  
Dann wird Handlung klarer.

## MINI-PRAXIS

Handle heute aus Sammlung,  
nicht aus Druck.



# Deine Reise

Es muss nicht groß beginnen.  
Aber es muss beginnen, wenn  
sich etwas ändern soll.

## MINI-PRAXIS

Sage: Meine Reise beginnt mit  
diesem Schritt.



# Fülle spüren

Wenn du dich mit dir verbindest,  
entsteht oft weniger Mangel.  
Nicht alles fehlt. Manches war nur  
überhört.

## MINI-PRAXIS

Spüre ein Moment von  
Genug.

# Resonanz

Welche Praxis bringt mich zuverlässig zu mir zurück?

Wo lebe ich zu weit im Außen?

Was ist mein nächster kleiner Schritt nach innen?

# Drei Fragen

Was spürt mein Körper?

Welche Energie braucht Richtung?

Wie handle ich aus Sammlung?

# Stärkesatz

Veränderung beginnt nicht mit mehr Lärm, sondern mit einem Schritt nach innen: spüren, sammeln, üben und aus ruhigerer Mitte handeln.

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](http://professionellehilfe.at) gebucht werden.

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

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