

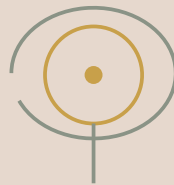
LITERATUR ZUM MITNEHMEN

Thomas Laggner

Freude am Weg

POCKET-BOOK

Die Kunst, nicht erst am Ziel zu leben



Ein literarisches Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

LITERATUR ZUM MITNEHMEN



Freude am Weg

POCKET-BOOK

Die Kunst, nicht erst am Ziel zu leben



Ein Wort vorweg

Dieses kleine Buch lädt dich ein, den Weg nicht nur als Strecke zum Ziel zu sehen, sondern als Ort, an dem Leben geschieht.

Im Hintergrund stehen Gedanken aus Literatur, Philosophie, Psychologie und systemischer Arbeit. Du musst nichts davon wissen, um diese Seiten zu nutzen.

Lies langsam. Nimm einen Satz mit. Prüfe ihn im Alltag. Der Kern bleibt: Freude wartet nicht erst am Ziel. Sie entsteht im Gehen, Üben, Reparieren und Verbinden.



Das Familienprinzip

Tolstois berühmter Anfang von Anna Karenina zeigt ein Muster: Gelingen braucht viele Bedingungen zugleich. Unglück kann dagegen an sehr verschiedenen Stellen entstehen.

Übertragen auf Paar- und Familienarbeit heißt das: Liebe allein trägt nicht alles. Grenzen, Rollen, Sprache, Autonomie und Bindung müssen gemeinsam in Bewegung bleiben.



Viele Fäden

Ein gutes System steht nicht auf einer einzigen Säule. Finanzen, Nähe, Respekt, klare Elternebene, offene Sprache und eigene Räume wirken zusammen.

Fällt ein Faden dauerhaft aus, spürt es oft das Ganze. Nicht sofort laut, aber langsam: im Ton, in den Symptomen, in der Müdigkeit, in der Ferne.



Eigenes Leid

Jedes unglückliche System findet seine eigene Form. Ein Verlust kann in einer Familie zu Streit führen, in einer anderen zu Rückzug, in einer dritten zu einem Symptom beim Kind.

Darum braucht Hilfe keine Schablone. Sie braucht genaues Hinschauen: Wo trägt das System, wo schützt es sich, und wo hält es an Schmerz fest?



Leid als Ordnung

Manchmal organisiert sich ein System um das Leid. Der bekannte Schmerz wirkt sicherer als die unbekannte Veränderung.

Das ist keine Schuld. Es ist eine alte Ordnung. Veränderung beginnt, wenn diese Ordnung verstanden wird, ohne sie für die Zukunft zu verherrlichen.



Glück im Gehen

Philosophie, Literatur und Psychologie berühren hier denselben Punkt: Der Mensch lebt nicht nur auf Ziele hin. Er lebt im Vollzug.

Goethe betont die Kraft des Tätigseins. Hesse erinnert an Offenheit statt Zielbesessenheit. Frankl sieht Glück als Folge von Sinn. Die Flow-Forschung beschreibt Freude im vertieften Tun.

Darum ist der Weg keine Warteschleife. Er ist der Ort, an dem Leben geschieht.



Nicht am Ende

Freude wartet nicht zuverlässig hinter dem Ziel. Sie zeigt sich oft unterwegs, wenn du merkst: Ich bin beteiligt, lebendig und auf gute Weise gefordert.

LESESPUR

Frage heute nicht nur: Was erreiche ich? Frage: Wie gehe ich?



Ankommen ist kurz

Ein Ziel kann beglücken. Aber die Ankunft bleibt meist nur ein kurzer Moment, bevor das Leben weiterfragt.

LESESPUR

Genieße ein erreichtes Ziel und lass es wieder atmen.



Das Ganze trägt

Gelingen entsteht selten aus einem einzigen Grund. Es braucht viele stimmige Fäden, die einander halten.

LESESPUR

Nenne drei Fäden, die dein Leben heute tragen.



Viele Bedingungen

Eine Familie, ein Paar, ein inneres Leben: Alles braucht Balance. Fehlt dauerhaft ein wichtiger Bereich, gerät das Ganze in Schiefelage.

LESESPUR

Prüfe sanft: Wo fehlt gerade Balance?



Liebe allein reicht nicht

Liebe ist kostbar, aber sie ersetzt keine klare Sprache, keine Grenzen und keine Verantwortung.

LESESPUR

Zeige Liebe heute als konkrete Handlung.



Grenzen geben Halt

Ohne Grenzen verschwimmt
Beziehung. Mit zu harten Grenzen
friert sie ein. Halt entsteht
dazwischen.

LESESPUR

Setze eine kleine Grenze
freundlich und klar.



Rollen klären

Kinder sollen Kinder bleiben.
Partner sollen Partner bleiben.
Wenn Rollen verrutschen, trägt
jemand zu viel.

LESESPUR

Frage: Welche Rolle gehört mir
wirklich?



Kein Kind als Stütze

Ein Kind darf Nähe geben, aber nicht die Eltern ersetzen. Gute Ordnung schützt die Würde aller.

LESESPUR

Nimm einem Kind innerlich eine erwachsene Last ab.



Nähe braucht Raum

Bindung ohne Eigenraum wird eng. Eigenraum ohne Bindung wird kalt. Lebendige Beziehung pendelt zwischen beidem.

LESESPUR

Plane heute einen Moment für
Nähe und einen für dich.



Sprechen ohne Fallen

Manche Sätze klingen harmlos und binden den anderen doch in ein Dilemma. Klare Sprache macht Wege frei.

LESESPUR

Formuliere eine Bitte ohne verdeckten Vorwurf.



Zwei Botschaften

Wenn Wort und Ton nicht zusammenpassen, hört das System beides. Verwirrung ist dann keine Schwäche, sondern Wahrnehmung.

LESESPUR

Prüfe einen Satz: Passt mein Ton zum Inhalt?



Autonomie achten

Wer liebt, besitzt nicht.
Gelingende Nähe lässt dem
anderen ein eigenes Innenleben.

LESESPUR

Erlaube einer nahen Person
heute ein eigenes Tempo.



Bindung und Eigenes

Ein guter Weg verbindet
Zugehörigkeit und Selbststand.
Zu viel von einem macht das
andere krank.

LESESPUR

Sage innerlich: Ich gehöre dazu
und bleibe ich.



Die schwache Stelle

Unter Druck bricht ein System oft dort auf, wo es ohnehin wenig Spielraum hatte.

LESESPUR

Suche nicht Schuld, sondern die überlastete Stelle.



Kein Standardleid

Unglück hat keine Einheitsform.
Es nimmt die Gestalt der
Geschichte an, in der es entsteht.

LESESPUR

Höre einem Leid zu, ohne es
sofort zu vergleichen.



Symptom als Sprache

Ein Symptom kann zeigen, was im System keinen anderen Ausdruck findet. Es ist nicht die ganze Wahrheit, aber ein Hinweis.

LESESPUR

Frage: Was könnte dieses Zeichen sagen wollen?



Der Träger

Manchmal trägt eine Person sichtbar, was viele betrifft. Dann braucht nicht nur sie Aufmerksamkeit, sondern das Feld um sie herum.

LESESPUR

Schau auf die Beziehung, nicht nur auf die Person.



Krise sucht Form

Derselbe äußere Druck kann Streit, Rückzug, Erschöpfung oder Körperzeichen auslösen. Das Leid nimmt den vorhandenen Weg.

LESESPUR

Frage: Welche Form nimmt Druck bei uns an?



Leid kann ordnen

Auch Schmerz kann ein System stabilisieren. Bekanntes Leid wirkt manchmal sicherer als unbekannte Freiheit.

LESESPUR

Würdige die alte Ordnung, ohne ihr zu gehorchen.



Bekannt und eng

Was vertraut ist, ist nicht automatisch gut. Manchmal bleibt man im Schmerz, weil der neue Weg noch keinen Halt hat.

LESESPUR

Unterscheide vertraut von stimmig.



Angst vor Bewegung

Veränderung verspricht
Erleichterung und bringt
Unsicherheit. Beides ist wahr.

LESESPUR

Benenne die Hoffnung und die
Angst.



Kleine Bewegung

Ein System bewegt sich selten durch Gewalt. Es beginnt oft mit einer kleinen Abweichung vom Gewohnten.

LESESPUR

Tue heute eine Sache fünf Prozent anders.



Nicht ein Rädchen

Gelingen lässt sich nicht erzwingen, indem man nur an einem Punkt dreht. Das Ganze antwortet immer mit.

LESESPUR

Frage: Wer oder was ist mitbetroffen?



Das Muster würdigen

Ein Muster war vielleicht nie schön, aber es hatte eine Funktion. Erst Würdigung macht Veränderung weniger bedrohend.

LESESPUR

Sage: Das hat einmal gedient.



Logik des Leids

Auch unglückliche Systeme sind nicht sinnlos. Sie folgen einer inneren Logik, die verstanden werden will.

LESESPUR

Suche heute die Logik, nicht die Schuld.



Gelingen ähnelt sich

Gesunde Systeme können sehr verschieden aussehen und nutzen doch ähnliche Fähigkeiten: hören, prüfen, reparieren, begrenzen.

LESESPUR

Wähle eine dieser Fähigkeiten für heute.



Reparieren lernen

Konflikt zerstört nicht automatisch. Entscheidend ist, ob Menschen danach zurückfinden und Verantwortung übernehmen.

LESESPUR

Mache einen kleinen
Reparatursatz.



Gefühle bestätigen

Ein Gefühl zu bestätigen heißt nicht, jede Deutung zu übernehmen. Es heißt: Dein Erleben zählt.

LESESPUR

Sage einmal: Ich verstehe, dass dich das trifft.



Zurück nach Streit

Der Weg nach einem Bruch ist oft wichtiger als der Streit selbst.

Dort zeigt sich

Beziehungskompetenz.

LESESPUR

Gehe einen Schritt auf jemanden zu, ohne dich aufzugeben.



Nicht gewinnen

In Beziehung ist Sieg oft teuer.
Wer gewinnt und Verbindung
verliert, hat wenig gewonnen.

LESESPUR

Frage im Konflikt: Was soll
erhalten bleiben?



Familie als Übung

Familie ist kein fertiger Zustand.
Sie ist tägliche Übung in Rollen,
Grenzen, Nähe und Geduld.

LESESPUR

Ersetze Erwartung durch eine
konkrete Übung.



Paar als Prozess

Ein Paar kommt nicht einmal an und bleibt dann dort. Es muss sich immer wieder neu begegnen.

LESESPUR

Stelle eine Frage, die du lange nicht gestellt hast.



Freude entsteht unterwegs

Freude ist oft kein Zielobjekt. Sie steigt auf, während du etwas Sinnvolles tust.

LESESPUR

Achte auf eine kleine Freude im Tun.



Weg statt Ziel

Der Weg ist nicht nur Mittel zum Zweck. Er prägt, wer du wirst.

LESESPUR

Wähle den nächsten Schritt so,
dass er dich nicht verhärtet.



Tun belebt

Passiver Besitz macht selten
lange lebendig. Tätiges
Mitgestalten weckt Kraft.

LESESPUR

Beginne mit einer kleinen
Handlung statt mit Grübeln.



Suchen verengt

Wer nur auf das Gesuchte starrt,
verliert leicht die Welt daneben.
Finden braucht manchmal offene
Augen.

LESESPUR

Lass heute eine
Nebenentdeckung zu.



Offen werden

Nicht jedes Ziel muss losgelassen werden. Aber es darf lockerer werden, damit Leben hineinkommt.

LESESPUR

Halte ein Ziel heute mit offener Hand.



Hingabe statt Jagd

Glück lässt sich schlecht jagen. Es erscheint eher, wenn du dich einer Sache oder einem Menschen wirklich widmest.

LESESPUR

Widme dich zehn Minuten ungeteilt einer Sache.



Sinn trägt

Ein sinnvoller Weg kann anstrengend sein und trotzdem nähren. Nicht jede Mühe ist ein falsches Zeichen.

LESESPUR

Frage: Wofür lohnt sich diese Mühe?



Vertieftes Tun

Manchmal verschwindet die Uhr,
weil du ganz bei der Sache bist.
Das ist eine stille Form von
Freude.

LESESPUR

Suche heute eine Tätigkeit, die
dich sammelt.



Schwierig und wertvoll

Freude ist nicht nur Leichtigkeit.
Sie kann im Wertvollen
entstehen, das dich fordert.

LESESPUR

Wähle eine Aufgabe, die dich fordert, aber nicht bricht.



Der nächste Schritt

Der ganze Weg ist zu groß. Der nächste Schritt ist begehbar.

LESESPUR

Formuliere deinen nächsten Schritt in einem Satz.



Nicht alles messen

Was zählt, lässt sich nicht immer zählen. Beziehung, Sinn und Freude brauchen andere Maßstäbe.

LESESPUR

Notiere etwas Wertvolles ohne Zahl.



Die Ankunft täuscht

Manchmal sagt der Kopf: Wenn ich dort bin, bin ich endlich gut. Das Leben zeigt: Danach beginnt ein neuer Weg.

LESESPUR

Entlarve einen Wenn-dann-Satz.



Nebenwirkung Freude

Freude kommt oft nebenbei. Sie entsteht, wenn du stimmig lebst, nicht wenn du sie kontrollierst.

LESESPUR

Tue etwas Stimmiges ohne
Freudenpflicht.



Rhythmus

Ein Weg braucht Atem. Zu viel
Druck macht blind, zu viel
Stillstand macht schwer.

LESESPUR

Finde heute deinen nächsten
guten Rhythmus.



Pause gehört dazu

Eine Pause ist kein Abbruch. Sie ist ein Teil des Weges, der Wahrnehmung zurückbringt.

LESESPUR

Lege eine Pause ein, bevor du weitergehst.



Rückschritt spricht

Ein Rückschritt sagt nicht: Alles war umsonst. Er sagt: Hier braucht der Weg mehr Halt.

LESESPUR

Frage: Was fehlt diesem Schritt noch?



Freude nicht erzwingen

Wer Freude befiehlt, vertreibt sie oft. Einladung wirkt besser als Druck.

LESESPUR

Schaffe eine Bedingung für Freude, nicht den Befehl dazu.



Täglich stimmen

Lebenskunst ist keine große Entscheidung allein. Sie ist ein tägliches Nachstimmen.

LESESPUR

Stimme heute eine Kleinigkeit nach.



Prozesshaft leben

Du bist kein fertiges Ergebnis. Du bist ein werdender Mensch in Beziehungen, Aufgaben und Entscheidungen.

LESESPUR

Sprich freundlicher mit deinem Unfertigen.



Bewegte Balance

Gleichgewicht ist nicht Stillstand.
Es ist lebendige Korrektur.

LESESPUR

Korrigiere eine Kleinigkeit, statt
alles neu zu bauen.



Beziehung bleibt Arbeit

Gute Beziehung ist nicht Arbeit im kalten Sinn. Sie ist Pflege, Aufmerksamkeit und wiederholtes Zurückkehren.

LESESPUR

Pflege heute eine Verbindung bewusst.



Ein guter Tag

Nicht jeder Tag muss ein Durchbruch sein. Ein guter kleiner Tag ist genug Leben für heute.

LESESPUR

Finde den einen guten kleinen Moment.



Kleine Reparatur

Ein ehrlicher Satz kann mehr verändern als ein großes Versprechen.

LESESPUR

Sage: Das war nicht gut von mir.



Fragen statt Urteil

Eine gute Frage öffnet Wege, die ein schnelles Urteil verschließt.

LESESPUR

Stelle eine Frage, bevor du bewertest.



Gemeinsam unterwegs

Keiner geht ganz allein. Auch
Eigenständigkeit braucht
manchmal Zeugen, Hände und
Stimmen.

LESESPUR

Nenne einen Menschen, der
deinen Weg stärkt.



Dank fürs Unfertige

Das Unfertige erinnert dich daran,
dass Leben noch offen ist. Darin
liegt auch Würde.

LESESPUR

Danke einem unfertigen Bereich
für seine Offenheit.



Weniger Endpunkt

Nicht alles muss auf eine letzte Lösung zulaufen. Manches will bewohnt, geübt und begleitet werden.

LESESPUR

Suche heute keine letzte Lösung.



Mehr Gegenwart

Der Weg ist dort, wo du gerade gehst. Nicht in der späteren Version deines Lebens.

LESESPUR

Komme für einen Atemzug genau hier an.



Langsame Reife

Was schnell glänzt, trägt nicht
immer. Reife braucht
Wiederholung, Korrektur und Zeit.

LESESPUR

Erlaube einem Prozess, langsam
zu sein.



Zeugen des Weges

Manchmal wird Freude stärker,
wenn sie gesehen wird. Nicht als
Show, sondern als geteiltes
Leben.

LESESPUR

Teile eine kleine Wegfreude mit
jemandem.



Ankommen im Moment

Vielleicht ist Ankommen kein Ort.
Vielleicht ist es die Fähigkeit,
einen Moment nicht zu
überspringen.

LESESPUR

Bleibe bei einem guten Moment
drei Atemzüge.



Freude tragen

Freude ist nicht flach. Sie kann neben Trauer, Mühe und offenen Fragen bestehen.

LESESPUR

Erlaube Freude, ohne alles gelöst zu haben.



Nicht erst später

Wenn Freude immer später
beginnen soll, verliert sie den
Weg. Leben braucht kleine
Gegenwart, nicht nur ferne
Belohnung.

LESESPUR

Gib dir heute eine kleine Freude
vor dem Ziel.



Lebendige Ordnung

Ein gutes System bleibt nicht starr. Es findet Ordnung, indem es sich anpasst, zuhört und immer wieder neu stimmt.

LESESPUR

Frage: Welche Ordnung braucht heute Bewegung?



Heute gehen

Der Weg wird nicht besser, weil du ihn perfekt planst. Er wird wahrer, wenn du ihn gehst.

LESESPUR

Gehe einen Schritt, der heute möglich ist.



Weitergehen

Am Ende bleibt kein fertiger Besitz. Es bleibt ein Weg, den du würdiger, wacher und freier gehen kannst.

LESESPUR

Nimm einen Satz mit und gehe einen Schritt.



Resonanz

Welcher Satz hat dich verlangsamt?

Welche Beziehung braucht weniger Ziel
und mehr Weg?

Wo willst du nicht erst später leben?



Drei Fragen

Was trägt mich gerade?

Welche kleine Reparatur ist möglich?

Welcher nächste Schritt wäre stimmig,
nicht perfekt?



Weitergehen

Nicht alles lösen. Nicht alles erreichen.
Nicht erst später leben.

Den Weg so gehen, dass unterwegs
schon etwas wahr, freundlich und
lebendig wird.



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.