

Thomas Laggner

---

# Frieden nach der Verletzung

**POCKET-BOOK**

Verzeihen, Vertrauen und neue Nähe



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

---

Thomas Laggner

**COURAGE ZUM MITNEHMEN**



# Frieden nach der Verletzung

**POCKET-BOOK**

Verzeihen, Vertrauen und neue Nähe

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: Versöhnung als geschützter Prozess zwischen Wahrheit, Verantwortung, Grenzen und neuem Vertrauen.

Hauptbotschaft: Frieden entsteht nicht durch Wegsehen, sondern wenn Verletzung gewürdigt, Verantwortung übernommen und Neues verlässlich gelebt wird.

# Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



# Verletzungen geschehen

In dauerhaften Beziehungen bleibt nicht alles heil. Nähe macht empfindlich, und gerade wichtige Menschen können tief treffen.

## MINI-PRAXIS

Nenne eine Verletzung, ohne sie sofort zu lösen.



# Nicht sofort verzeihen

Verzeihen lässt sich nicht verlangen. Wer zu früh Frieden fordert, übergeht oft den Schmerz.

## MINI-PRAXIS

Erlaube dem Schmerz, zuerst da zu sein.



# Ein sicherer Rahmen

Versöhnung braucht Schutz.  
Ohne Ruhe, Grenze und  
gehaltenes Gespräch wird aus  
Klärung schnell der nächste  
Streit.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was würde dieses  
Gespräch sicherer machen?



# Kein Druck

Unter Entscheidungsdruck kann kaum Entwicklung entstehen. Wenn ständig Trennung oder Fortsetzung droht, wird jedes Wort zur Prüfung.

## MINI-PRAXIS

Verschiebe die große Entscheidung für einen klaren Zeitraum.



# Wohlwollen prüfen

Versöhnung beginnt nicht mit einem perfekten Gefühl. Sie beginnt mit der Frage, ob ein Rest Wohlwollen überhaupt erreichbar ist.

## MINI-PRAXIS

Suche einen kleinen ehrlichen Rest Wohlwollen.



# Groll erkennen

Groll bindet an das Geschehene.  
Er schützt vor neuer Nähe, hält  
aber auch alte Wunden offen.

## MINI-PRAXIS

Spüre, was dein Groll für dich  
leistet.



# Offene Rechnungen

Manche Konflikte bleiben wie offene Rechnungen im Raum. Sie tauchen in jedem Streit wieder auf.

## MINI-PRAXIS

Schreibe eine offene Rechnung in einem Satz auf.



# Ein Prozess

Verzeihen ist kein Knopfdruck. Es braucht Zeit, Vorbereitung, Worte und oft mehrere Anläufe.

## MINI-PRAXIS

Frage dich: Bin ich am Anfang,  
in der Mitte oder noch nicht  
bereit?



# Versöhnen ist mehr

Verzeihen kann auch bedeuten,  
innerlich Frieden zu finden und  
trotzdem Abstand zu wählen.  
Versöhnung heißt: Beziehung  
bekommt neu Raum.

## MINI-PRAXIS

Unterscheide Verzeihen von  
Weitermachen.



# Absicht und Wirkung

Nicht jede Verletzung war beabsichtigt. Trotzdem zählt die Wirkung. Sie braucht Anerkennung, nicht Verteidigung.

## MINI-PRAXIS

Sage: So war es nicht gemeint, aber so kam es an.



# Wirkung anerkennen

Wer verletzt hat, muss nicht alles genauso fühlen. Aber er muss ernst nehmen, dass es im anderen so gewirkt hat.

## MINI-PRAXIS

Spiegle die Wirkung, bevor du dich erklärst.



# Bedauern zeigen

Eine Entschuldigung ohne Bedauern bleibt dünn. Der andere spürt, ob sein Schmerz wirklich angekommen ist.

## MINI-PRAXIS

Formuliere einen Satz mit echtem Bedauern.



# Ohne Aber

Das Wort Aber kann eine Entschuldigung entwerten. Erst anerkennen, dann später erklären.

## MINI-PRAXIS

Streiche heute ein Aber aus einer Entschuldigung.



# Nicht rechtfertigen

Rechtfertigung schützt den eigenen Selbstwert. Versöhnung braucht zuerst Interesse am verletzten Menschen.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was war für dich daran so schlimm?



# Zuhören zuerst

Wer Frieden will, muss die Geschichte des anderen hören können. Auch dort, wo sie unbequem wird.

## MINI-PRAXIS

Höre eine Minute, ohne zu antworten.



# Der Schmerz spricht

Schmerz braucht Sprache, sonst wird er Haltung. Dann klingt er als Kälte, Spitze oder Rückzug weiter.

## MINI-PRAXIS

Gib dem Schmerz drei genaue Worte.



# Wunde statt Pfeil

Manchmal hilft es, weniger auf den Täter und mehr auf die Wunde zu schauen. Dort liegt die Arbeit, die befreit.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was braucht diese Wunde jetzt?



# Rache bindet

Rachefantasien geben kurz Kraft.  
Langfristig halten sie die  
Beziehung an die Verletzung  
gekettet.

## MINI-PRAXIS

Erkenne eine Rachefantasie,  
ohne ihr zu folgen.



# Rückzug verstehen

Rückzug ist oft Schutz. Er wird problematisch, wenn er keinen Weg zurück mehr offen lässt.

## MINI-PRAXIS

Benennen: Ich ziehe mich zurück, weil...



# Macht der Schuld

Wer nicht verzeiht, behält Macht.  
Das ist verständlich, kann aber  
den Frieden hinauszögern.

## MINI-PRAXIS

Prüfe ehrlich, ob Macht dich  
gerade hält.



# Opferrolle würdigen

Wer verletzt wurde, braucht Würdigung. Doch auf Dauer darf die Verletzung nicht die ganze Identität werden.

## MINI-PRAXIS

Sage: Mir ist etwas geschehen,  
aber ich bin mehr.



# Nicht darin wohnen

Eine Verletzung darf besucht werden. Sie sollte nicht das Zuhause der Beziehung bleiben.

## MINI-PRAXIS

Begrenze ein Grübeln zeitlich.



# Eigene Anteile

Eigene Anteile zu sehen heißt nicht, die Schuld des anderen zu übernehmen. Es erweitert nur die Wahrheit.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was war mein Teil, ohne mich zu beschuldigen?



# Keine falsche Gleichheit

Nicht jede Verletzung ist beidseitig gleich. Manchmal braucht es klare Verantwortung, bevor Ausgleich möglich wird.

## MINI-PRAXIS

Achte darauf, nichts glattzubügeln.



# Grenzen der Versöhnung

Nicht alles muss versöhnt werden. Wo Gefahr, Gewalt oder dauerhafte Missachtung bleibt, hat Schutz Vorrang.

## MINI-PRAXIS

Frage: Brauche ich Nähe oder Abstand?



# Schutz vor Nähe

Manchmal ist Abstand kein Scheitern. Er kann die Bedingung sein, damit innerer Frieden überhaupt wachsen kann.

## MINI-PRAXIS

Erlaube dir eine schützende Grenze.



# Zeitpunkt achten

Der richtige Prozess zur falschen Zeit überfordert. Versöhnung beginnt, wenn genug Stabilität da ist.

## MINI-PRAXIS

Prüfe: Ist jetzt Klärung oder Stabilisierung dran?



# Positive Gegenseitigkeit

Bevor schwere Themen tragbar werden, braucht es oft wieder etwas Freundlichkeit im Raum.

## MINI-PRAXIS

Nenne eine kleine Geste, die Verbindung stärkt.



# Was verbindet

Auch verletzte Paare haben oft Fäden, die noch tragen. Sie bewusst zu sehen, macht den Prozess nicht naiv, sondern möglich.

## MINI-PRAXIS

Nenne drei Dinge, die noch verbinden.



# Die Beziehungskurve

Eine Beziehung besteht nicht nur aus dem Tiefpunkt. Höhen und Tiefen gemeinsam anzusehen, ordnet die Geschichte.

## MINI-PRAXIS

Zeichne eine einfache Kurve  
eurer Zeit.



# Das Gute würdigen

Dankbarkeit löscht keine Verletzung. Sie verhindert nur, dass das Schwere alles Gute verschluckt.

## MINI-PRAXIS

Schreibe: Wofür ich dir danke.



# Was fehlte

Manchmal hilft der Satz: Was ich dir nicht geben konnte, tut mir leid. Er öffnet Verantwortung ohne Selbstzerstörung.

## MINI-PRAXIS

Formuliere einen ehrlichen Fehl-Satz.



# Was weh tat

Verletzungen brauchen konkrete Namen. Allgemeine Vorwürfe machen den Schmerz größer und unklarer.

## MINI-PRAXIS

Schreibe eine Verletzung so konkret wie möglich auf.



# Leicht zuerst

Nicht jede Wunde gehört an den Anfang. Mit leichteren Verletzungen zu beginnen, baut Vertrauen in den Prozess auf.

## MINI-PRAXIS

Ordne Verletzungen von leicht bis schwer.



# Schweres zuletzt

Die schwersten Themen brauchen mehr Halt. Sie gehören dorthin, wo schon etwas Sicherheit entstanden ist.

## MINI-PRAXIS

Lege ein schweres Thema bewusst später.



# Wechselweise sprechen

Versöhnung ist kein Monolog.  
Beide brauchen Raum, aber nicht  
gleichzeitig.

## MINI-PRAXIS

Sprich drei Sätze, dann höre  
drei Sätze.



# Langsamkeit hilft

Schnelles Reden schützt oft vor Fühlen. Langsamkeit lässt Bedeutung ankommen.

## MINI-PRAXIS

Sprich einen schmerzhaften Satz halb so schnell.



# Nicht alles heute

Ein ganzer Stapel alter Verletzungen gehört selten in eine Sitzung. Zu viel auf einmal zerstört den Rahmen.

## MINI-PRAXIS

Wähle nur ein Thema für heute.



# Ein Satz genügt

Manchmal trägt ein einfacher Satz mehr als eine lange Erklärung: Ich sehe, dass ich dich verletzt habe.

## MINI-PRAXIS

Übe diesen Satz ohne Zusatz.



# Bitte verzeih

Um Verzeihung zu bitten heißt, die Freiheit des anderen zu achten. Die Antwort darf nicht erzwungen werden.

## MINI-PRAXIS

Bitte, ohne innerlich eine Zusage zu fordern.



# Nicht vergessen

Verzeihen bedeutet nicht, dass die Erinnerung gelöscht wird. Es bedeutet, dass sie nicht ständig als Waffe dienen muss.

## MINI-PRAXIS

Frage: Nutze ich Erinnerung oder schützt sie mich?



# Nicht mehr als Waffe

Wenn etwas wirklich verziehen ist, wird es nicht im nächsten Streit wieder hervorgeholt.

## MINI-PRAXIS

Verabrede: Dieses Thema wird nicht mehr geworfen.



# Neues Verhalten

Bei wiederkehrenden  
Verletzungen reicht kein Ritual.  
Es braucht anderes Verhalten.

## MINI-PRAXIS

Benennen: Was muss künftig  
konkret anders sein?



# Wiedergutmachung

Manche Wunden brauchen ein Zeichen. Nicht als Bezahlung, sondern als sichtbare Verantwortung.

## MINI-PRAXIS

Überlege eine passende wiedergutmachende Handlung.



# Substanzieller Ausgleich

Je schwerer die Verletzung, desto konkreter muss die Antwort sein. Worte allein tragen dann oft nicht genug.

## MINI-PRAXIS

Frage: Welche Tat würde Ernsthaftigkeit zeigen?



# Ein Abschlusszeichen

Ein Prozess braucht manchmal ein Zeichen, das sagt: Wir legen diesen Teil der Geschichte bewusst ab.

## MINI-PRAXIS

Wähle ein schlichtes  
Abschlussritual.



# Vertrauen ist Boden

Vertrauen ist der Boden einer Beziehung. Wenn er bricht, müssen viele kleine Steine neu gelegt werden.

## MINI-PRAXIS

Frage: Welcher kleine Stein wäre heute möglich?



# Vorschuss dosieren

Vertrauen beginnt oft als Vorschuss. Nach Verletzungen darf dieser Vorschuss klein und prüfbar sein.

## MINI-PRAXIS

Gib nur so viel Vertrauen, wie du halten kannst.



# Verlässliche Taten

Vertrauen wächst nicht durch Beteuerung. Es wächst durch wiederholte Verlässlichkeit.

## MINI-PRAXIS

Halte heute eine kleine Zusage ganz genau ein.



# Signale benennen

Wer verletzt wurde, braucht manchmal sichtbare Signale. Ein Anruf, ein Foto, eine klare Information kann vorübergehend helfen.

## MINI-PRAXIS

Nenne ein Signal, das beruhigt.



# Kontrolle reicht nicht

Kontrolle kann kurzfristig beruhigen, baut aber allein kein Vertrauen auf. Ohne Verlässlichkeit bleibt sie erschöpfend.

## MINI-PRAXIS

Frage: Suche ich Sicherheit oder Kontrolle?



# Der Boden wächst

Jede eingehaltene Zusage legt ein Stück Boden. Nicht perfekt, aber tragfähiger.

## MINI-PRAXIS

Markiere heute eine verlässliche Erfahrung.



# Anders als vorher

Nach einem Bruch wird Vertrauen selten wieder jungfräulich. Es kann anders werden und trotzdem tragen.

## MINI-PRAXIS

Lass die Idee los, dass alles wie früher sein muss.



# Herkunftswunden

Manche Paarschmerzen sind älter als die Beziehung. Sie werden in der Nähe nur wieder berührt.

## MINI-PRAXIS

Frage: Kenne ich dieses Gefühl von früher?



# Frühere Beziehungen

Alte Verletzungen reisen manchmal in neue Liebe mit. Sie verdienen Beachtung, bevor sie die Gegenwart steuern.

## MINI-PRAXIS

Unterscheide: Damals oder jetzt?



# Einzelarbeit

Versöhnungsarbeit kann auch allein beginnen. Nicht jeder andere ist verfügbar oder fähig, mitzuwirken.

## MINI-PRAXIS

Führe eine innere Aussprache auf Papier.



# Leerer Stuhl

Manchmal hilft ein vorgestelltes Gegenüber. Nicht als Ersatz für Realität, sondern als Weg zu innerer Ordnung.

## MINI-PRAXIS

Setze dich einmal bewusst auf die andere Seite.



# Realität anerkennen

Frieden wächst, wenn du  
anerkannt, was möglich ist und  
was nicht. Auch das kann  
schmerzhaft befreiend sein.

## MINI-PRAXIS

Schreibe: Was ist erreichbar,  
was nicht?



# Illusion loslassen

Manchmal muss nicht der Mensch losgelassen werden, sondern die Vorstellung, wie er hätte sein sollen.

## MINI-PRAXIS

Nenne eine Erwartung, die du verabschieden musst.



# Moderne Nähe

Heute hält Beziehungen weniger äußere Pflicht und mehr innere Qualität. Darum braucht Nähe mehr Gesprächsfähigkeit.

## MINI-PRAXIS

Pflege die innere Klammer mit einer konkreten Frage.



# Prävention

Versöhnung ist wichtig. Noch besser ist, Verletzungen früh anzusprechen, bevor sie sich stapeln.

## MINI-PRAXIS

Sprich eine kleine Irritation innerhalb von 24 Stunden an.



# Dringlichkeit sagen

Der andere merkt nicht immer,  
wie wichtig etwas ist.

Dringlichkeit klar zu benennen,  
schützt vor stiller Entfernung.

## MINI-PRAXIS

Sage: Das ist mir wirklich  
wichtig.



# Vereinbarungen leben

Eine Vereinbarung, die nicht umgesetzt wird, verletzt erneut. Dann braucht es Klarheit statt Höflichkeit.

## MINI-PRAXIS

Prüfe eine Vereinbarung:  
eingehalten oder nicht?



# Wenn nichts geschieht

Wenn Verhalten sich nicht ändert, muss die Wirkung sichtbar werden. Sonst bleibt der Schmerz im Kreis.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wie geht es weiter, wenn es so bleibt?



# Folgen sehen

Jedes Verhalten wirkt auf Nähe, Lust, Kooperation und Vertrauen. Diese Folgen auszusprechen, ist keine Drohung, sondern Realität.

## MINI-PRAXIS

Benenne eine Folge ohne Angriff.



# Frieden braucht Wahrheit

Frieden entsteht nicht durch Wegsehen. Er entsteht, wenn Wahrheit gehalten werden kann, ohne die Beziehung sofort zu zerstören.

## MINI-PRAXIS

Sprich eine Wahrheit in ruhigem Ton.



# Ruhiger werden

Wenn Versöhnung gelingt, wird nicht alles ungeschehen. Aber die Seele muss nicht mehr ständig Wache halten.

## MINI-PRAXIS

Spüre: Wo darf innerlich etwas weicher werden?



# Wohlwollend weiter

Am Ende steht kein perfektes Paar. Es steht die Entscheidung, dem Menschen mit seiner Geschichte neu zu begegnen.

## MINI-PRAXIS

Wähle einen Satz, der Wohllollen und Grenze verbindet.



# Verletzungen geschehen

In dauerhaften Beziehungen bleibt nicht alles heil. Nähe macht empfindlich, und gerade wichtige Menschen können tief treffen.

## MINI-PRAXIS

Nenne eine Verletzung, ohne sie sofort zu lösen.



# Nicht sofort verzeihen

Verzeihen lässt sich nicht verlangen. Wer zu früh Frieden fordert, übergeht oft den Schmerz.

## MINI-PRAXIS

Erlaube dem Schmerz, zuerst da zu sein.

# Resonanz

Welche offene Rechnung braucht Sprache?

Wo wäre Abstand ehrlicher als schnelle Nähe?

Welche kleine Verlässlichkeit könnte Vertrauen wieder wachsen lassen?

# Drei Fragen

Was ist wahr?

Was braucht Schutz?

Welcher nächste Schritt dient dem  
Frieden ohne Selbstverrat?

# Stärkesatz

Frieden entsteht nicht durch Wegsehen, sondern wenn Verletzung gewürdigt, Verantwortung übernommen und Neues verlässlich gelebt wird.

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.