

Thomas Laggner

---

# Gedanken sind Rohstoff

**POCKET-BOOK**

Belastende innere Sätze verstehen und verwandeln



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

---

Thomas Laggner

**COURAGE ZUM MITNEHMEN**



# Gedanken sind Rohstoff

**POCKET-BOOK**

Belastende innere Sätze verstehen und  
verwandeln



# Gedanken sind Rohstoff

Gedanken sind Rohstoff Belastende innere Sätze verstehen, beruhigen und in stimmige Schritte verwandeln Ein Pocket-Book aus der Laggner-Theorie der erinnernden Selbstentfaltung

## MINI-PRAXIS

Nimm einen Satz mit und prüfe den nächsten Schritt.



# VitalStrategie

Imprint: Independently published Dieses Pocket-Book ist aus dem Hauptwerk Wieder in Verbindung kommen abgeleitet und eigenständig redaktionell verdichtet. Hinweis: Dieses Buch dient Psychoedukation und Selbstreflexion. Es ersetzt keine Psychotherapie, keine.

## MINI-PRAXIS

Nimm einen Satz mit und prüfe den nächsten Schritt.



# Einleitung

Wenn Gedanken zu inneren Wahrheiten werden Ein Gedanke kann leise beginnen und dennoch das ganze Erleben verändern. Ein Satz taucht auf: „Ich schaffe das nicht.“ Oder: „Ich bin nicht wichtig.“.

## MINI-PRAXIS

Nimm einen Satz mit und prüfe den nächsten Schritt.



# Fallvignette: „Ich muss stark sein“

Petra pflegte ihre kranke Mutter, arbeitete Teilzeit und unterstützte zusätzlich ihre erwachsenen Kinder. Ihr innerer Satz lautete: „Ich muss stark sein.“ Im Rohstoffprotokoll zeigte sich: Der Satz lag schwer auf.

## MINI-PRAXIS

Nimm einen Satz mit und prüfe den nächsten Schritt.



# Der Körper

Wo im Körper hat dieser Satz gewirkt?

## MINI-PRAXIS

Nimm einen Satz mit und prüfe den nächsten Schritt.



# Tag 18

Mein Gedanke als Rohstoff

## MINI-PRAXIS

Nimm einen Satz mit und prüfe den nächsten Schritt.

# 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](https://professionellehilfe.at) gebucht werden.

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

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