

Thomas Laggner

Grenzen ohne Härte

POCKET-BOOK

Würde schützen, Nein sagen und verbunden bleiben



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Grenzen ohne Härte

POCKET-BOOK

Würde schützen, Nein sagen und
verbunden bleiben



Wenn es innen eng wird

Von außen kann alles funktionieren. Innen wird es trotzdem enger. Genau dort beginnt die Rückkehr: nicht mit Vorwurf, sondern mit Wahrnehmung.

MINI-PRAXIS

Frage heute: Wo bin ich nicht mehr ganz bei mir?



Kein neuer Panzer

Stärke ohne Härte meint keinen Panzer. Gemeint ist ein innerer Ort, an dem du wieder bewohnbar wirst.

MINI-PRAXIS

Spüre kurz: Was in mir braucht Schutz?



Das unechte Ja

Jedes unechte Ja schwächt das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung. Jedes vermiedene Nein verschiebt die Grenze.

MINI-PRAXIS

Wo sagst du Ja, obwohl dein Körper Nein sagt?



Nein ohne Feindbild

Nein sagen muss den anderen nicht zum Feind machen. Ein klares Nein kann Würde schützen und Beziehung wahrer machen.

MINI-PRAXIS

Formuliere deine Grenze ohne Abwertung.



Sinn nach Erschöpfung

Ein müder Mensch braucht nicht sofort eine Lebensvision. Zuerst braucht er kleine Orientierung und Gründe weiterzugehen.

MINI-PRAXIS

Was gibt dir heute ein wenig Kraft?



Schuldgefühl prüfen

Schuldgefühl und Schuld sind nicht dasselbe. Grenzen brauchen Prüfung, nicht nur schlechtes Gewissen.

MINI-PRAXIS

Enttäusche ich eine unfaire Erwartung oder verletze ich Verantwortung?

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.