

Thomas Laggner

---

# Haltung, die hält

**POCKET-BOOK**

Werte, Wirkung und Selbstreflexion in der Mediation



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

---

Thomas Laggner

**COURAGE ZUM MITNEHMEN**



# Haltung, die hält

**POCKET-BOOK**

Werte, Wirkung und Selbstreflexion in  
der Mediation

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: Mediative Haltung als innerer Halt, der Werte, Wirkung, Grenze und Selbstreflexion miteinander verbindet.

Hauptbotschaft: Haltung wird dort sichtbar, wo es schwierig wird: in Wirkung, Verantwortung, Grenze und Würde.

# Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



# Haltung braucht Halt

Mediation lebt nicht zuerst von Technik. Sie lebt von einem inneren Halt, der unter Druck nicht sofort in Reaktion kippt.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was gibt mir Halt, wenn es eng wird?



# Nicht alles ist Methode

Methoden können führen. Aber sie tragen nur, wenn die innere Ausrichtung stimmt.

## MINI-PRAXIS

Prüfe: Nutze ich gerade Methode oder verstecke ich mich dahinter?



# Werte leuchten

Werte wirken wie Orientierungspunkte. Sie zeigen, woran du dich hältst, wenn kein einfacher Weg sichtbar ist.

## MINI-PRAXIS

Notiere drei Werte, die dich in Konflikten führen sollen.



# Halt formt Verhalten

Was dich innerlich hält, wird irgendwann sichtbar. In Stimme, Blick, Tempo, Grenze und Entscheidung.

## MINI-PRAXIS

Achte heute auf ein Verhalten, das aus einem Wert entsteht.



# Verhalten wirkt

In der Mediation zählt nicht nur Absicht. Entscheidend ist auch, welche Wirkung dein Verhalten im Raum auslöst.

## MINI-PRAXIS

Frage nach Wirkung, nicht nur nach guter Absicht.



# Verhältnisse entstehen

Aus wiederholtem Verhalten werden Beziehungen, Regeln und Räume. Haltung wird dadurch praktisch.

## MINI-PRAXIS

Beobachte, welches Klima dein Verhalten mitgestaltet.



# Nachhaltigkeit beginnt früher

Tragfähige Lösungen entstehen selten am Ende. Sie beginnen dort, wo Menschen sich sicher genug fühlen, wirklich zu sprechen.

## MINI-PRAXIS

Schaffe zuerst einen Raum,  
bevor du Lösung suchst.



# Allparteilich sein

Allparteilichkeit heißt nicht, alles gleich gut zu finden. Sie heißt, für die Menschen da zu bleiben, ohne ihre Verantwortung zu verwischen.

## MINI-PRAXIS

Halte zwei Perspektiven, ohne eine sofort zu retten.



# Andersartigkeit achten

Ein fremdes Verhalten muss nicht sofort verständlich sein, um respektvoll betrachtet zu werden.

## MINI-PRAXIS

Sage innerlich: Es gibt einen Grund, den ich noch nicht kenne.



# Eigenart kennen

Wer andere halten will, muss auch die eigene Eigenart kennen. Sonst wird sie heimlich zur Methode.

## MINI-PRAXIS

Beschreibe eine Eigenart, die im Konflikt sichtbar wird.



# Licht und Schatten

Stärken und Schwächen gehören zusammen. Eine Stärke kann unter Druck zur Engführung werden.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wann wird meine Stärke zu viel?



# Wunde Punkte

Jede Begleitung berührt auch eigene Empfindlichkeiten. Reife beginnt, wenn du sie nicht auf andere abschiebst.

## MINI-PRAXIS

Notiere einen Punkt, an dem du schnell reagierst.



# Selbstreflexion ist Praxis

Selbstreflexion ist keine Zusatzübung. Sie ist Teil der professionellen Haltung.

## MINI-PRAXIS

Reserviere heute fünf Minuten für ehrlichen Rückblick.



# Gefühle melden Wirkung

Ärger, Angst, Trauer und Freude sind keine Störungen. Sie zeigen, dass etwas im inneren System berührt wurde.

## MINI-PRAXIS

Benenne ein Gefühl, ohne es zu begründen.



# Aufmerksam werden

Wachheit beginnt im Körper. Oft weiß dein Körper früher, dass ein Thema dich betrifft.

## MINI-PRAXIS

Achte auf Atmung, Spannung  
oder Tempo.



# Akzeptierend schauen

Was auftaucht, muss nicht sofort weg. Manchmal wird es klarer, wenn es zuerst da sein darf.

## MINI-PRAXIS

Sage zu einem Gefühl: Ich sehe dich.



# Absichtslos prüfen

Nicht jede Beobachtung braucht sofort Korrektur. Manche Veränderung entsteht, wenn du nicht gleich steuerst.

## MINI-PRAXIS

Beobachte eine Reaktion, ohne sie zu reparieren.



# Die drei A

Aufmerksamkeit, Akzeptanz und Absichtslosigkeit öffnen einen inneren Raum, in dem Lernen möglich wird.

## MINI-PRAXIS

Nutze die drei A bei deinem nächsten Ärger.



# Ärger als Spiegel

Ärger zeigt oft mehr als das Verhalten des anderen. Er zeigt auch, was in dir berührt wird.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was genau trifft mich daran?



# Nicht sofort außen

Der erste Impuls sucht Schuld oft im Außen. Haltung beginnt, wenn du zusätzlich nach innen schaust.

## MINI-PRAXIS

Halte einen Vorwurf kurz zurück.



# Mein Anteil

Ein eigener Anteil entschuldigt nicht das Verhalten anderer. Er macht dich handlungsfähiger.

## MINI-PRAXIS

Formuliere: Mein Anteil könnte sein...



# Dein Anteil

Nicht alles gehört zu dir.  
Mediation braucht auch die  
Grenze zwischen Mein und Dein.

## MINI-PRAXIS

Unterscheide heute Wirkung  
und Verantwortung.



# Berührt oder nicht

Manche Kritik trifft dich tief.  
Andere Kritik bleibt außen. Beides  
ist Information.

## MINI-PRAXIS

Achte: Bin ich verletzt oder nur  
informiert?



# Wenn es verletzt

Was dich verletzt, berührt oft eine noch offene Stelle. Das ist kein Fehler, sondern ein Lernhinweis.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was braucht diese Stelle?



# Wenn es nicht trifft

Wenn ein Vorwurf dich nicht berührt, muss er nicht dein Thema sein. Du darfst ruhig bleiben.

## MINI-PRAXIS

Lass einen fremden Vorwurf beim anderen.



# Was gefällt

Was du an anderen schätzt, kann auch eine Ressource in dir anzeigen.

## MINI-PRAXIS

Notiere eine Eigenschaft, die dich anzieht.



# Ressourcen spiegeln

Bewunderung kann zeigen,  
welche Fähigkeit in dir wachsen  
oder sichtbarer werden will.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wo lebt das schon in  
mir?



# Glaubenssätze geben Halt

Alte Sätze haben oft einmal Orientierung gegeben. Darum lassen sie sich nicht einfach wegwerfen.

## MINI-PRAXIS

Schreibe einen alten Satz auf,  
der dich führt.



# Halt darf sich wandeln

Ein Glaubenssatz kann früher geholfen haben und heute zu eng werden.

## MINI-PRAXIS

Prüfe: Hilft mir dieser Satz noch?



# Dank statt Kampf

Wer einen alten Satz verabschiedet, muss ihn nicht verachten. Er darf ihm danken und weitergehen.

## MINI-PRAXIS

Sage innerlich: Danke, du hast mir gedient.



# Neuer Halt

Wenn ein alter Halt wegfällt,  
braucht der Mensch einen neuen.  
Sonst wirkt Veränderung  
bedrohlich.

## MINI-PRAXIS

Formuliere einen neuen,  
freundlicheren Leitsatz.



# Nicht fertig sein

Wer glaubt, mit Entwicklung fertig zu sein, hört oft auf zu lernen.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wo bin ich noch unfertig?



# Modelle dienen

Persönlichkeitsmodelle können Orientierung geben. Sie dürfen Menschen aber nicht einsperren.

## MINI-PRAXIS

Nutze ein Modell als Landkarte,  
nicht als Käfig.



# Landkarte und Mensch

Eine Landkarte ersetzt keine Landschaft. Ein Modell ersetzt keine Begegnung.

## MINI-PRAXIS

Sieh den Menschen vor dem Modell.



# Akzeptanz der Eigenart

Eigene Eigenart anzunehmen ist oft schwerer als fremde Andersartigkeit zu erklären.

## MINI-PRAXIS

Benenne eine Eigenart ohne Entschuldigung.



# Nicht als Alibi

Selbstannahme heißt nicht: So bin ich eben, alle anderen müssen sich anpassen. Sie bedeutet Verantwortung mit Würde.

## MINI-PRAXIS

Prüfe, wo Selbstannahme zur Ausrede wird.



# Bedürfnisse erkennen

Konflikte zeigen oft ungestillte Bedürfnisse. Hinter Positionen liegt häufig Hunger nach Sicherheit, Autonomie oder Beziehung.

## MINI-PRAXIS

Frage: Welches Bedürfnis ist hier hungrig?



# Strategien verstehen

Menschen entwickeln Strategien, um alte Mängel erträglicher zu machen. Manche helfen, manche verhärten.

## MINI-PRAXIS

Unterscheide Bedürfnis und Strategie.



# Positionen halten fest

Eine Position kann wie ein Schutzschild wirken. Sie sagt selten alles über das eigentliche Anliegen.

## MINI-PRAXIS

Suche hinter einer Position das Bedürfnis.



# Sehnsucht im Konflikt

Manchmal kämpft ein Mensch nicht nur um die Sache. Er kämpft um eine alte Sehnsucht.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was soll endlich genährt werden?



# Trauer gehört dazu

Wenn ein altes Bedürfnis nicht mehr nachträglich erfüllt werden kann, braucht es manchmal Trauer statt Kampf.

## MINI-PRAXIS

Würdige, was nicht bekommen wurde.



# Integration statt Sieg

Konfliktarbeit wird tiefer, wenn nicht nur gewonnen, sondern integriert wird.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was will verstanden, nicht besiegt werden?



# Halt kann Stopp heißen

Halt bedeutet auch Grenze.  
Manchmal schützt ein klares  
Stopp den Raum.

## MINI-PRAXIS

Setze eine Grenze, ohne die  
Beziehung zu zerstören.



# Grenze zwischen Mein und Dein

Ein Mediationsraum braucht klare Verantwortung. Sonst vermischen sich Wirkung, Schuld und Auftrag.

## MINI-PRAXIS

Sage innerlich: Das gehört zu mir, das nicht.



# Temporäre Lösungslosigkeit

Nicht jede Phase braucht sofort Lösung. Manchmal muss ein Anliegen erst sichtbar werden.

## MINI-PRAXIS

Halte eine Minute aus, ohne Lösung vorzuschlagen.



# Zeitdruck erkennen

Zeitdruck verführt zu schnellen Antworten. Haltung verlangsamt, wenn Genauigkeit wichtiger ist.

## MINI-PRAXIS

Frage: Will ich lösen oder nur Druck senken?



# Ergebnis und Prozess

Ergebnisse sind wichtig. Aber ein erzwungenes Ergebnis trägt selten weit.

## MINI-PRAXIS

Schütze den Prozess, bevor du das Ergebnis forciert.



# Empathie wächst

Empathie wächst, wenn du eigene Reaktionen kennst. Dann musst du sie nicht heimlich ausagieren.

## MINI-PRAXIS

Beobachte eine innere Bewegung, bevor du sprichst.



# Wirkung rückmelden

Du kannst nicht bestimmen, wie dein Verhalten wirkt. Aber du kannst Wirkung erfragen und daraus lernen.

## MINI-PRAXIS

Bitte um eine konkrete Rückmeldung.



# Du-Botschaft stoppen

Vorwürfe machen eng.  
Wirkungssprache öffnet eher  
einen Raum.

## MINI-PRAXIS

Übersetze einen Vorwurf in eine  
Wirkungsaussage.



# Verantwortung behalten

Dein Gefühl gehört zu dir, auch wenn es durch anderes Verhalten ausgelöst wurde.

## MINI-PRAXIS

Sage: Das hat in mir  
ausgelöst...



# Nicht projizieren wollen

Projektionen verschwinden nicht durch Verbot. Sie werden handhabbar, wenn du sie erkennst.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was könnte ich gerade hineinlegen?



# Blinde Flecken

Jeder Mensch hat blinde Flecken. Professionalität zeigt sich darin, sie entdecken zu wollen.

## MINI-PRAXIS

Bitte eine vertraute Person um ehrliche Beobachtung.



# Ausbildung der Haltung

Haltung lernt man nicht nur im Seminar. Sie wächst durch Praxis, Rückmeldung und Selbstprüfung.

## MINI-PRAXIS

Wähle einen Lernpunkt aus der letzten Konfliktsituation.



# Bewerten ist heikel

Haltung lässt sich schwer mit richtig oder falsch messen. Ihre Wirkung lässt sich jedoch gemeinsam betrachten.

## MINI-PRAXIS

Frage: Welche Wirkung war im Raum spürbar?



# Indikatoren suchen

Nicht die perfekte Haltung zählt.  
Hilfreich sind Wegweiser:  
Selbstkontakt, Bedürfnisbewusstsein,  
klare Verantwortung und  
Lernbereitschaft.

## MINI-PRAXIS

Prüfe einen dieser Wegweiser  
bei dir.



# Interessen statt Positionen

Wer nur Positionen hört, verpasst oft die eigentliche Bewegung. Interessen zeigen mehr vom Menschen.

## MINI-PRAXIS

Frage nach dem Interesse hinter der Forderung.



# Leiten und geleitet sein

Wer andere führt, sollte wissen, wovon er selbst geleitet wird.

## MINI-PRAXIS

Schreibe auf: Was leitet mich gerade?



# Muster kennen

Manche Muster geben Kraft. Andere nehmen Kraft. Beide gehören zur professionellen Selbsterkenntnis.

## MINI-PRAXIS

Liste je ein Kraftmuster und ein Kostmuster auf.



# Werte nicht konkurrieren lassen

Wenn Werte gegeneinander antreten, wird Haltung schnell moralisch hart. Mediation sucht einen Raum für Verschiedenheit.

## MINI-PRAXIS

Halte zwei Werte nebeneinander.



# Offen streiten

Wertediskussionen brauchen Respekt, sonst werden sie selbst zum Konfliktfeld.

## MINI-PRAXIS

Sprich einen Wert aus, ohne ihn zur Waffe zu machen.



# Orientierung durch Wirkung

Klarheit wächst, wenn Menschen nicht nur über Werte sprechen, sondern die Wirkung ihres Verhaltens prüfen.

## MINI-PRAXIS

Verbinde jeden Wert mit einer beobachtbaren Wirkung.



# Haltung im Nebel

Manchmal liegt das eigentliche Anliegen im Nebel. Haltung heißt dann, nicht vorschnell zu behaupten, man wisse es schon.

## MINI-PRAXIS

Frage langsamer nach.



# Raum für Wachstum

Mediation ist kein Ort für perfekte Menschen. Sie ist ein Raum, in dem Menschen anders miteinander wachsen können.

## **MINI-PRAXIS**

Erlaube einen unfertigen Schritt.



# Würde vor Technik

Technik darf nie wichtiger werden  
als Würde. Sonst verliert die  
Methode ihren Sinn.

## MINI-PRAXIS

Prüfe: Dient mein Vorgehen der  
Würde aller?



# Wach bleiben

Haltung zeigt sich nicht in großen Worten, sondern darin, ob du im entscheidenden Moment wach bleibst.

## MINI-PRAXIS

Nimm den nächsten kritischen Moment bewusst wahr.



# Ruhig unter Spannung

Ruhig bleiben heißt nicht kalt bleiben. Es heißt, den Raum nicht mit eigener Unruhe zu füllen.

## MINI-PRAXIS

Atme aus, bevor du  
strukturierst.



# Klar ohne Härte

Klarheit braucht keine  
Verhärtung. Sie braucht Kontakt,  
Grenze und Verantwortung.

## MINI-PRAXIS

Formuliere einen klaren Satz  
ohne Abwertung.



# Haltung hält den Raum

Am Ende hält nicht die Methode den Raum allein. Es hält die gelebte Bereitschaft, Menschen, Werte, Wirkung und Verantwortung zusammenzudenken.

## MINI-PRAXIS

Nimm mit: Haltung wird dort sichtbar, wo es schwierig wird.



# Haltung braucht Halt

Mediation lebt nicht zuerst von Technik. Sie lebt von einem inneren Halt, der unter Druck nicht sofort in Reaktion kippt.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was gibt mir Halt, wenn es eng wird?

# Resonanz

Welcher Wert hält mich, wenn es schwierig wird?

Welche Wirkung will ich in Konflikten bewusster prüfen?

Welche Grenze schützt Würde und Prozess zugleich?

# Drei Fragen

Was gibt Halt?

Was wirkt im Raum?

Was ist mein nächster klarer und  
würdiger Schritt?

# Stärkesatz

Haltung wird dort sichtbar, wo es schwierig wird: in Wirkung, Verantwortung, Grenze und Würde.

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](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.