

Thomas Laggner

Kairos

POCKET-BOOK

Der günstige Augenblick und die Kunst, bereit zu sein



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Kairos

POCKET-BOOK

Der günstige Augenblick und die Kunst,
bereit zu sein

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: Kairos als günstiger Augenblick, in dem innere Bereitschaft, Selbstkontakt und äußere Gelegenheit zusammenkommen.

Hauptbotschaft: Der günstige Moment wird nicht erzwungen; er wird eher erkannt, wenn ein Mensch präsent, kongruent und mit seinen Werten verbunden ist.

Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



Zwei Zeiten

Chronos zählt die Minuten. Kairos fragt nach Bedeutung. Beide gehören zum Leben, aber sie führen nicht mit derselben Stimme.

MINI-PRAXIS

Frage: Bin ich gerade in Uhrzeit oder Sinnzeit?



Der günstige Augenblick

Kairos ist nicht einfach Glück, sondern der Moment, in dem innere Bereitschaft und äußere Gelegenheit einander berühren.

MINI-PRAXIS

Achte heute auf einen Moment, der dich leise ruft.



Nicht jeder Moment

Nicht alles, was möglich ist, ist stimmig. Ein günstiger Augenblick braucht mehr als Verfügbarkeit und Resonanz.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Zieht es mich oder drückt es mich?



Die Locke vorne

Das alte Bild von Kairos erinnert daran: Manche Gelegenheiten lassen sich nur greifen, solange sie auf uns zukommen.

MINI-PRAXIS

Benenne eine Gelegenheit, die jetzt noch vor dir liegt.



Der kahle Hinterkopf

Was vorbei ist, lässt sich nicht festhalten. Das ist kein moralisches Urteil. Es ist eine Einladung, wacher zu werden.

MINI-PRAXIS

Lass eine verpasste Chance ohne Selbstvorwurf los.



Chronos braucht Planung

Termine, Fristen und Abläufe schützen vor Chaos. Chronos ist nicht der Feind; eng wird es erst, wenn er alles bestimmen will.

MINI-PRAXIS

Plane heute eine Sache klar und eine Sache offen.



Kairos braucht Gegenwart

Der günstige Augenblick wird selten erkannt, wenn du innerlich schon beim nächsten Punkt bist. Präsenz ist seine Tür.

MINI-PRAXIS

Komme für drei Atemzüge ganz hier an.



Personzentrierter Blick

Aus personzentrierter Sicht entsteht stimmiges Handeln nicht durch Druck, sondern durch Kontakt mit dem eigenen Erleben.

MINI-PRAXIS

Frage: Was erlebe ich wirklich,
wenn ich still werde?



Der innere Bezugspunkt

Wenn du nur außen nach dem richtigen Zeitpunkt suchst, verlierst du dich leicht. Kairos beginnt auch im inneren Bezugspunkt.

MINI-PRAXIS

Spüre: Was sagt mein eigenes Maß?



Kongruenz

Ein günstiger Moment trägt, wenn Denken, Fühlen und Handeln nicht gegeneinander arbeiten. Kongruenz macht Zeit stimmig.

MINI-PRAXIS

Notiere einen Satz, der innerlich und äußerlich stimmt.



Aktualisierung

In jedem Menschen wirkt eine Tendenz zur Entfaltung. Kairos ist manchmal der Moment, in dem diese Bewegung sichtbar wird.

MINI-PRAXIS

Frage: Was will in mir mehr leben?



Nicht erzwingen

Kairos lässt sich vorbereiten, aber nicht kommandieren. Wer ihn erzwingen will, fällt oft zurück in Kontrolle.

MINI-PRAXIS

Ersetze Mach es jetzt durch
Bereite dich vor.



Bereit werden

Die Gelegenheit kommt nicht nur von außen. Manchmal entsteht sie, weil du innerlich reifer, ehrlicher oder mutiger geworden bist.

MINI-PRAXIS

Frage: Wofür bin ich heute bereiter als früher?



Wissen als Potenzial

Manches Wissen ist vielleicht schon als Möglichkeit da, bevor es bewusst wird. Der Moment der Einsicht macht es zugänglich.

MINI-PRAXIS

Schreibe: Was ahne ich schon, ohne es ganz zu wissen?



Keine Esoterik nötig

Synchronicität kann als Denkbild helfen: Nicht alles Lernen fühlt sich linear an. Manches fällt plötzlich zusammen.

MINI-PRAXIS

Nimm eine Einsicht ernst, ohne sie beweisen zu müssen.



Wenn Wissen auftaucht

Erkenntnis entsteht oft nicht beim Drängen, sondern wenn ein innerer Zusammenhang reif wird.

MINI-PRAXIS

Gib einer offenen Frage zehn Minuten ohne Lösungspflicht.



Frühe Wahrheit

Manche Wahrheit ist zu früh noch nicht hilfreich. Der günstige Augenblick achtet auch auf Aufnahmefähigkeit.

MINI-PRAXIS

Frage: Bin ich bereit, das wirklich zu tragen?



Späte Zeichen

Zu spätes Handeln fühlt sich oft schwer an. Doch auch darin liegt Lernen: Welche Zeichen habe ich übersehen?

MINI-PRAXIS

Nenne ein Zeichen, das du künftig früher beachten willst.



Körperzeichen

Der Körper spürt oft, ob ein Moment eng, offen, gefährlich oder stimmig wirkt. Kein Orakel, aber ein wichtiger Hinweis.

MINI-PRAXIS

Spüre bei einer Entscheidung:
eng oder weit?



Resonanz statt Beweis

Nicht jede stimmige Entscheidung kommt zuerst als Argument. Manchmal beginnt sie als Resonanz, die später Sprache findet.

MINI-PRAXIS

Erlaube einem Bauchgefühl einen klaren Satz.



Empathie mit dir

Kairos wird leichter erkennbar,
wenn du dich nicht beschämst.
Freundliches Verstehen öffnet
Wahrnehmung.

MINI-PRAXIS

Sprich mit dir wie mit
jemandem, der suchen darf.



Bedingungsfreie Achtung

Wer sich nur annimmt, wenn er richtig entscheidet, wird hart. Wachstum braucht einen Raum, in dem auch Zögern würdig bleibt.

MINI-PRAXIS

Würdige heute dein Zögern als Information.



Angst verengt Zeit

Unter Angst schrumpft der Blick. Dann wirkt jede Minute wie Gefahr. Erst Sicherheit macht den günstigen Augenblick wieder sichtbar.

MINI-PRAXIS

Schaffe vor der Entscheidung einen sicheren Rahmen.



Druck ist kein Kairos

Dringlichkeit kann notwendig sein. Aber nicht jeder Druck ist ein Zeichen des richtigen Moments.

MINI-PRAXIS

Unterscheide: Frist, Angst oder echte Gelegenheit?



Die stille Mitte

Manchmal ist der günstigste Moment nicht laut, sondern zeigt sich als ruhige Klarheit statt als großes Zeichen.

MINI-PRAXIS

Achte auf eine leise, stabile Klarheit.



Entscheidung und Reife

Gute Entscheidungen brauchen manchmal Zeit zum Reifen.
Chronos gibt Dauer, Kairos gibt den Übergang.

MINI-PRAXIS

Frage: Was reift gerade in mir?



Der Übergang

Kairos ist der Übergang von Möglichkeit zu Handlung. Vorher war es denkbar. Danach wird es verkörpert.

MINI-PRAXIS

Nenne den kleinsten Schritt über die Schwelle.



Aufmerksamkeit lenken

Du findest eher Gelegenheiten,
wenn du weißt, wonach du
innerlich Ausschau hältst.

MINI-PRAXIS

Formuliere heute eine
Suchrichtung.



Werte als Kompass

Ein günstiger Moment ist günstiger, wenn er zu deinen Werten passt. Sonst ist er nur ein Angebot.

MINI-PRAXIS

Wähle einen Wert, der heute entscheiden darf.



Gelegenheit und Würde

Nicht jede Chance verdient ein Ja. Ein Ja, das deine Würde kostet, ist kein guter Kairos.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Bleibe ich mir dabei treu?



Verpassen dürfen

Die Angst, etwas zu verpassen, macht abhängig. Ein reifer Umgang mit Kairos lässt auch ein Nein zu.

MINI-PRAXIS

Sage innerlich: Nicht jede Chance ist meine.



Das Nein im richtigen Moment

Manchmal ist Kairos kein Aufbruch, sondern Grenze. Der günstige Moment kann auch sagen: Jetzt nicht weiter.

MINI-PRAXIS

Benenne eine Grenze, deren Zeit gekommen ist.



Der Mut zum Ja

Wenn ein Moment stimmig ist, braucht er oft Mut. Nicht weil alles sicher ist, sondern weil genug innere Zustimmung da ist.

MINI-PRAXIS

Sprich ein kleines Ja aus, das du meinst.



Der Mut zum Warten

Warten ist nicht automatisch Flucht. Manchmal ist es die Achtung vor einem Prozess, der noch nicht vollständig ist.

MINI-PRAXIS

Frage: Warte ich aus Angst oder aus Weisheit?



Achtsame Entscheidung

Achtsam entscheiden heißt, mehr wahrzunehmen als nur Vor- und Nachteile. Es fragt nach Körper, Beziehung, Wert und Richtung.

MINI-PRAXIS

Prüfe eine Entscheidung auf vier Ebenen.



Im Kontakt entscheiden

Personzentriert heißt nicht isoliert. Manchmal wird der günstige Moment erst im ehrlichen Gespräch klar.

MINI-PRAXIS

Suche ein Gespräch ohne Überredung.



Empathisches Gegenüber

Ein gutes Gegenüber sagt dir nicht sofort, was richtig ist. Es hilft dir, dich selbst genauer zu hören.

MINI-PRAXIS

Bitte um Zuhören, nicht um schnelle Lösung.



Selbstaktualisierung

Kairos zeigt sich dort, wo ein Mensch mehr er selbst werden kann. Nicht perfekter. Wahrer.

MINI-PRAXIS

Frage: Macht mich dieser Schritt echter?



Innere Stimme prüfen

Nicht jede innere Stimme ist Selbstkontakt. Manche ist Angst, Anpassung oder alter Druck.

MINI-PRAXIS

Frage: Klingt das nach mir oder nach Forderung?



Organismisches Werten

Der Organismus bewertet
Erfahrungen nicht nur mit
Gedanken, sondern ganzheitlich:
Was nährt, was schadet, was
stimmt?

MINI-PRAXIS

Achte auf ein ganzheitliches Ja
oder Nein.



Das Neue erkennen

Eine Gelegenheit ist oft unscheinbar, weil sie noch keine Gewohnheit hat. Das Neue fühlt sich zuerst fremd an.

MINI-PRAXIS

Gib dem Fremden eine faire Prüfung.



Muster unterbrechen

Kairos kann der kurze Spalt sein,
bevor du automatisch reagierst.
Dort entsteht Wahl.

MINI-PRAXIS

Halte vor einer gewohnten
Reaktion kurz inne.



Der eine Atemzug

Ein Atemzug kann Chronos nicht aufhalten, aber er kann den Automatismus unterbrechen.

MINI-PRAXIS

Atme einmal bewusst, bevor du antwortest.



Vom Wissen zum Handeln

Wissen allein verändert wenig.
Der günstige Augenblick fragt:
Was tust du jetzt mit dem, was
du weißt?

MINI-PRAXIS

Formuliere eine Handlung in
den nächsten 24 Stunden.



Altes Wissen

Manches hast du schon lange gewusst. Kairos ist der Moment, in dem du aufhörst, dieses Wissen zu übergehen.

MINI-PRAXIS

Schreibe: Das weiß ich eigentlich schon.



Zukünftiges Wissen

Vielleicht wirst du später klarer sehen. Heute kannst du dich fragen, welcher nächste Schritt diesem späteren Wissen entsprechen würde.

MINI-PRAXIS

Handle so, als würdest du dir freundlich voraus sein.



Nicht rückwärts beschämen

Was du früher nicht sehen konntest, war nicht automatisch Versagen. Es war dein damaliger Stand von Sicherheit, Reife und Zugang.

MINI-PRAXIS

Nimm einem alten Fehler die Beschämung.



Der richtige Abstand

Zu nah am Problem wird alles dringend. Zu weit weg wird alles theoretisch. Kairos braucht passenden Abstand.

MINI-PRAXIS

Verändere bewusst die Distanz zum Thema.



Spüren und Denken

Kairos braucht weder reines Gefühl noch reinen Kopf. Stimmigkeit entsteht, wenn Denken und Spüren zusammenarbeiten.

MINI-PRAXIS

Schreibe einen Gedanken und ein Körperzeichen auf.



Sinn statt Tempo

Schnell ist nicht immer rechtzeitig. Rechtzeitig ist, was dem Sinn und der Situation dient.

MINI-PRAXIS

Frage: Dient Tempo hier wirklich?



Fenster der Möglichkeit

Manche Fenster bleiben nur kurz offen. Andere öffnen sich wieder. Unterscheide, bevor du dich jagst.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Ist das einmalig oder wiederkehrend?



Gelegenheit vorbereiten

Wer sich innerlich kennt, erkennt
außen schneller, was passt.
Vorbereitung ist Selbstkontakt.

MINI-PRAXIS

Kläre heute, wofür du
grundsätzlich offen bist.



Rituale der Präsenz

Kleine Rituale helfen, vom
getriebenen Chronos in wachen
Kairos zu wechseln.

MINI-PRAXIS

Nutze ein Wort, eine Geste oder
einen Atemzug als Schwelle.



To-feel statt nur To-do

Eine Aufgabenliste ordnet das Tun. Eine Fühlliste erinnert daran, welche Qualität du erleben willst.

MINI-PRAXIS

Notiere eine Qualität, die dein Tag haben soll.



Der Wert des Moments

Ein Moment ist nicht klein, nur weil er kurz ist. Manche kurzen Augenblicke verändern die Richtung.

MINI-PRAXIS

Nimm einen kurzen guten Moment vollständig wahr.



Beziehung zur Zeit

Wie du Zeit erlebst, zeigt oft, wie du mit dir umgehst: antreibend, vermeidend, freundlich oder präsent.

MINI-PRAXIS

Beschreibe deine heutige Zeitbeziehung in drei Worten.



Wenn alles zu spät wirkt

Das Gefühl, zu spät zu sein, macht eng. Oft beginnt ein neuer Kairos genau dort, wo du aufhörst, dich zu verurteilen.

MINI-PRAXIS

Frage: Was ist jetzt trotzdem möglich?



Zu früh

Manches braucht Schutz, bis es stark genug ist. Zu frühes Handeln kann zarte Klarheit beschädigen.

MINI-PRAXIS

Bewahre eine Einsicht, ohne sie sofort zu veröffentlichen.



Der Moment im Gespräch

In Begegnungen gibt es Augenblicke, in denen ein ehrlicher Satz möglich wird. Danach kann das Fenster wieder zugehen.

MINI-PRAXIS

Sprich einen ehrlichen Satz,
solange er warm ist.



Das offene Feld

Kairos lebt im offenen Feld
zwischen Plan und Überraschung.
Wer alles festlegt, nimmt ihm
Luft.

MINI-PRAXIS

Lass heute einen kleinen Raum
ungeplant.



Entscheiden ohne Gewalt

Eine stimmige Entscheidung muss nicht gegen dich erkämpft werden. Sie darf klar sein, ohne hart zu werden.

MINI-PRAXIS

Suche die klare, nicht die harte Variante.



Vertrauen lernen

Vertrauen heißt nicht, blind zu springen. Es heißt, genug Kontakt zu haben, um den nächsten Schritt zu wagen.

MINI-PRAXIS

Frage: Worin habe ich genug Kontakt?



Das günstige Maß

Kairos meint auch Maß. Nicht zu früh, nicht zu spät, nicht zu viel, nicht zu wenig.

MINI-PRAXIS

Passe eine Entscheidung um ein Maß kleiner an.



Synchronizität als Sprache

Manchmal scheinen Ereignisse, Wissen und Begegnungen zusammenzufallen. Ob Zufall oder Sinn: Du darfst fragen, was daran wichtig ist.

MINI-PRAXIS

Notiere, was heute auffällig zusammenpasst.



Nicht alles deuten

Wer jedes Ereignis überdeutet,
verliert Boden. Kairos braucht
Offenheit und Nüchternheit
zugleich.

MINI-PRAXIS

Frage: Was ist Bedeutung, was
ist Projektion?



Der nächste günstige Moment

Du musst nicht den einen perfekten Moment finden. Oft genügt der nächste günstige Moment.

MINI-PRAXIS

Wähle den nächsten guten,
nicht den perfekten Schritt.



Jetzt ist nicht immer sofort

Jetzt kann bedeuten:
wahrnehmen, klären, vorbereiten
oder handeln. Nicht jedes Jetzt
verlangt Aktion.

MINI-PRAXIS

Entscheide: Wahrnehmen,
klären, vorbereiten oder tun?



Bereit und verbunden

Der günstigste Augenblick ist selten nur privat. Stimmigkeit achtet auf dich, auf andere und auf die Situation.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Bin ich mit mir und dem Umfeld verbunden?



Kairos im Alltag

Kairos ist nicht nur Mythos,
sondern zeigt sich im Telefonat,
im Nein, im Ja, in der Pause und
im Satz, den du endlich sagst.

MINI-PRAXIS

Erkenne heute einen kleinen
Alltags-Kairos.



Mitnehmen

Zeit ist nicht nur etwas, das vergeht. Zeit ist auch etwas, das sich öffnet, wenn du gegenwärtig genug bist.

MINI-PRAXIS

Nimm den Satz mit: Ich muss nicht hetzen, ich darf bereit sein.

Resonanz

Wo zählt gerade nur Chronos?

Wo öffnet sich ein günstiger
Augenblick?

Was sagt mein innerer Bezugspunkt?

Drei Fragen

Was ist jetzt reif?

Was braucht noch Vorbereitung?

Welcher nächste gute Schritt genügt?

Stärkesatz

Der günstige Moment wird nicht erzwungen; er wird eher erkannt, wenn ein Mensch präsent, kongruent und mit seinen Werten verbunden ist.

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 gebucht werden.

Weitere Informationen, Bücher und Materialien: vitalstrategie.at

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