

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN

Leise bleiben in lauten Zeiten

GESCHENK-PDF

Ausgewählte Impulse für Ruhe, Würde und den
eigenen Weg

Ein paar leise Seiten

Dieses kleine Geschenk-PDF sammelt ausgewählte Impulse für Menschen, die im Alltag kurz still werden, sich sortieren und den eigenen Weg wieder spüren möchten.

Es will nichts beweisen. Es lädt ein: zu einem ruhigeren Satz, einem freundlicheren Blick und einem nächsten menschlichen Schritt.

01

Leise bleiben

Lärm muss nicht dein inneres Tempo bestimmen.
Du darfst stiller werden, auch wenn um dich herum alles drängt.

MINI-PRAXIS

Halte heute einen Moment ohne Reaktion aus.

02

Klar sprechen

Wahrheit braucht keine Härte. Ein ruhiger Satz kann klarer sein als laute Überzeugung.

MINI-PRAXIS

Sprich heute einen klaren Satz ohne Druck.

03

Vergleich verengt

Vergleich macht dich selten freier. Er misst dein Leben an einem fremden Ausschnitt.

MINI-PRAXIS

Sieh heute einen eigenen Fortschritt.

04

Liebe nicht verhärten

Schmerz kann den Blick auf Liebe trüben. Er muss nicht beweisen, dass Liebe wertlos ist.

MINI-PRAXIS

Erinnere dich an eine Form von Liebe, die trägt.

05

Angst prüfen

Nicht jede Angst ist eine Warnung. Manche entsteht aus Erschöpfung, Einsamkeit oder zu viel innerem Lärm.

MINI-PRAXIS

Frage: Bin ich gefährdet oder erschöpft?

06

Freundlich mit dir

Du bist nicht nur dein Fehler, dein Rückstand oder deine Angst. Du bist ein Mensch im Werden.

MINI-PRAXIS

Sprich innerlich weniger hart mit dir.

07

Frieden suchen

Innerer Frieden ist kein Dauerzustand. Er ist eine wiederholte Rückkehr.

MINI-PRAXIS

Kehre heute einmal bewusst zu dir zurück.

08

Glück nicht erzwingen

Glück lässt sich nicht befehlen. Aber du kannst Bedingungen schaffen, in denen es wieder landen darf.

MINI-PRAXIS

Was macht dein Leben heute ein wenig heller?

09

Weniger beweisen

Du musst nicht dauernd beweisen, dass du wertvoll bist. Der Beweiszwang ist ein schlechter Ratgeber.

MINI-PRAXIS

Tue etwas ohne Publikum.

10

Sorge dosieren

Sorge will schützen, aber sie kann den Geist besetzen. Gib ihr eine Grenze.

MINI-PRAXIS

Plane eine feste Sorgenzeit und beende sie.

11

Die innere Kammer

Jeder Mensch braucht einen Ort in sich, der nicht von jeder Nachricht betreten wird.

MINI-PRAXIS

Schütze heute deine innere Kammer.

12

Ein menschliches Maß

Nicht alles, was möglich ist, ist gut für dich. Ein menschliches Maß schützt Leben.

MINI-PRAXIS

Wo brauchst du weniger statt mehr?

Über Thomas Laggner

Thomas Laggner arbeitet an der Schnittstelle von personenzentrierter Haltung, Mediation, psychosozialer Entwicklung, Konfliktkompetenz und Verantwortung.

Deutschsprachiges Online-Coaching:
professionellehilfe.at

Weitere Informationen, Bücher und Materialien:
vitalstrategie.at