

Thomas Laggner

Meine Prägung - meine Werte

POCKET-BOOK

Was ich übernommen habe und was ich bewusst
wähle



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Meine Prägung - meine Werte

POCKET-BOOK

Was ich übernommen habe und was ich
bewusst wähle

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: Eigene Prägung, geerbte Werte und die bewusste Wahl eines inneren Kompasses.

Hauptbotschaft: Deine Prägung ist der Anfang deiner Wertgeschichte, nicht ihr Ende. Du darfst prüfen, behalten, wandeln und bewusst wählen.

Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



Was ist meins?

Nicht alles, was du übernommen hast, gehört wirklich zu dir.
Manche Werte sind Erbe, manche sind Entscheidung.

MINI-PRAXIS

Frage: Was ist übernommen, was gewählt?



Prägung sehen

Prägung ist der Boden, aus dem vieles wächst. Du kannst ihn nicht ändern, aber du kannst prüfen, was du darauf anbaust.

MINI-PRAXIS

Nenne einen geerbten Wert.



Werte sortieren

Manche Werte tragen dich.
Andere treiben dich nur aus
Angst, Scham oder Loyalität.

MINI-PRAXIS

Ordne: trägt mich oder treibt
mich?



Gutes Erbe

Es ist erlaubt, Gutes aus der Herkunft zu behalten. Heilung heißt nicht, alles abzulehnen.

MINI-PRAXIS

Schreibe drei gute Mitgaben auf.



Schweres Erbe

Auch schwierige Werte können edel klingen: Leistung, Pflicht, Anpassung, Härte, Schweigen.

MINI-PRAXIS

Prüfe einen Wert auf seine Wirkung.



Stille Regeln

Familienwerte werden oft nicht ausgesprochen. Sie zeigen sich in dem, was belohnt oder beschämt wurde.

MINI-PRAXIS

Schreibe: Bei uns galt...



Wert oder Angst

Ein Wert macht freier. Angst macht enger. Manchmal tragen beide denselben Namen.

MINI-PRAXIS

Frage: Handelt hier Wert oder Angst?



Leistung

Leistung kann Würde, Aufstieg und Gestaltung bedeuten. Sie wird gefährlich, wenn sie Liebe ersetzen soll.

MINI-PRAXIS

Trenne Leistung von
Liebenswert.



Sicherheit

Sicherheit ist ein wertvolles Bedürfnis. Sie darf nur nicht jedes lebendige Risiko verbieten.

MINI-PRAXIS

Wähle ein kleines mutiges Risiko.



Harmonie

Harmonie ist schön, wenn sie echt ist. Als Pflicht macht sie Wahrheit unsichtbar.

MINI-PRAXIS

Sprich eine kleine Wahrheit freundlich aus.



Loyalität

Loyalität verbindet. Doch blinde Loyalität hält auch dort fest, wo Entwicklung ruft.

MINI-PRAXIS

Frage: Wem bin ich zu treu?



Eigenständigkeit

Eigenständigkeit heißt nicht, niemanden zu brauchen. Sie heißt, mit eigener Stimme in Beziehung zu sein.

MINI-PRAXIS

Formuliere eine eigene Position.



Pflicht

Pflicht kann Halt geben. Sie wird schwer, wenn sie jedes Bedürfnis verdrängt.

MINI-PRAXIS

Frage: Was ist Pflicht, was ist Selbstverrat?



Anpassung

Anpassung hilft, dazuzugehören.
Zu viel Anpassung kostet den
inneren Kontakt.

MINI-PRAXIS

Merke eine Stelle, an der du
dich verlierst.



Freiheit

Freiheit ist nicht das Gegenteil von Bindung. Sie ist bewussteres Wählen innerhalb von Beziehung.

MINI-PRAXIS

Wähle eine freie kleine Handlung.



Nähe

Nähe ist kein Wert, wenn sie erzwungen wird. Echte Nähe braucht Zustimmung.

MINI-PRAXIS

Prüfe eine Nähe auf Freiwilligkeit.



Distanz

Distanz kann kalt wirken, aber auch Schutz und Klarheit sein.

MINI-PRAXIS

Frage: Ist diese Distanz Flucht oder Würde?



Würde

Würde ist ein Wert, der auch im Konflikt gelten muss. Für dich und für den anderen.

MINI-PRAXIS

Streiche eine entwürdigende Formulierung.



Wahrheit

Wahrheit ohne Liebe verletzt
leicht. Liebe ohne Wahrheit
verliert Boden.

MINI-PRAXIS

Verbinde einen wahren Satz mit
Wärme.



Verantwortung

Verantwortung heißt, den eigenen Anteil zu sehen. Nicht alles zu tragen.

MINI-PRAXIS

Schreibe: Mein Anteil ist...



Selbstschutz

Selbstschutz ist kein Egoismus,
wenn er Würde und
Handlungsfähigkeit bewahrt.

MINI-PRAXIS

Setze eine kleine Schutzgrenze.



Mitgefühl

Mitgefühl sieht Schmerz. Es bedeutet nicht, jedes Verhalten zu erlauben.

MINI-PRAXIS

Verbinde Mitgefühl mit einer Grenze.



Scham lösen

Scham verkleidet sich oft als Moral. Prüfe, ob ein innerer Wert dich klein macht.

MINI-PRAXIS

Frage: Macht mich dieser Satz würdiger oder kleiner?



Die alte Stimme

Manchmal spricht ein Familienwert in einer alten Stimme. Du darfst ihn neu formulieren.

MINI-PRAXIS

Schreibe den Wert in deiner Sprache.



Nicht alles übernehmen

Du darfst dankbar sein und trotzdem auswählen. Herkunft ist kein Vertrag.

MINI-PRAXIS

Wähle bewusst aus.



Nicht alles ablehnen

Wer alles ablehnt, bleibt oft trotzdem gebunden. Freiheit prüft genauer.

MINI-PRAXIS

Behalte einen guten Teil.



Das Gegenteil prüfen

Wenn du nur das Gegenteil tust, führt die Vergangenheit noch immer Regie.

MINI-PRAXIS

Suche den dritten Weg.



Eigene Mitte

Eigene Werte entstehen zwischen
Übernahme und Gegenwehr.

MINI-PRAXIS

Formuliere deinen Mittelweg.



Werte im Alltag

Ein Wert zeigt sich erst im Alltag:
im Ton, in Grenzen, in Geld, in
Zeit, in Streit.

MINI-PRAXIS

Suche eine konkrete
Alltagsspur.



Wert und Körper

Ein echter Wert macht nicht nur im Kopf Sinn. Er fühlt sich im Körper stimmiger an.

MINI-PRAXIS

Spüre einen Wert im Körper.



Wert und Beziehung

Werte werden in Beziehung sichtbar. Dort zeigt sich, ob sie tragen.

MINI-PRAXIS

Prüfe einen Wert im Kontakt.



Wert und Kosten

Jeder echte Wert kostet
manchmal etwas:
Bequemlichkeit, Zustimmung
oder Sicherheit.

MINI-PRAXIS

Frage: Bin ich bereit für diesen
Preis?



Wert und Starrheit

Ein Wert wird starr, wenn er nie mehr geprüft werden darf.

MINI-PRAXIS

Prüfe einen alten Wert neu.



Wert und Entwicklung

Du darfst Werte weiterentwickeln. Treue zu dir heißt nicht Stillstand.

MINI-PRAXIS

Passe einen Wert deinem heutigen Leben an.



Schuldgefühl

Schuldgefühl heißt nicht automatisch, dass du falsch handelst. Manchmal verlässt du nur ein altes Gesetz.

MINI-PRAXIS

Unterscheide Schuld von
Gewohnheit.



Mut zur Abweichung

Ein eigener Wert braucht
manchmal den Mut, anders zu
wirken als früher erwartet.

MINI-PRAXIS

Weiche heute freundlich ab.



Anerkennung

Wenn ein Wert nur Anerkennung bringen soll, wird er abhängig.

MINI-PRAXIS

Frage: Würde ich das auch ohne Applaus wählen?



Zahlen und Resonanz

Gemessene Zustimmung ist nicht
dasselbe wie innerer Sinn.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Suche ich Wert oder
Wirkung?



Sinn

Sinn wächst, wenn dein Tun zu einem inneren Wert passt.

MINI-PRAXIS

Verbinde eine Aufgabe mit einem Wert.



Schöpfung

Aus Prägung wird Schöpfung,
wenn du nicht nur reagierst,
sondern gestaltest.

MINI-PRAXIS

Gestalte eine kleine neue
Antwort.



Kontakt

Werte klären sich im Gespräch.
Manchmal hörst du dich erst im
Kontakt.

MINI-PRAXIS

Sprich über einen Wert mit
jemandem.



Gehört werden

Wenn du wirklich gehört wirst, erkennst du oft besser, was dir wichtig ist.

MINI-PRAXIS

Bitte um Zuhören ohne
Bewertung.



Neugier

Neugier hilft, Werte nicht als Dogma zu behandeln. Sie fragt: Was meint das heute?

MINI-PRAXIS

Frage einen Wert: Wozu dienst du?



Nicht recht haben

Wertegespräche scheitern, wenn es nur ums Rechthaben geht.

MINI-PRAXIS

Höre den Wert des anderen heraus.



Andere Werte

Der andere hat nicht automatisch schlechte Werte, nur weil sie anders gewichtet sind.

MINI-PRAXIS

Benenne den guten Kern einer anderen Sicht.



Konflikt der Werte

Viele Konflikte sind keine Charakterfehler, sondern Wertkollisionen.

MINI-PRAXIS

Frage: Welche Werte stoßen hier zusammen?



Hierarchie

Wenn Werte kollidieren, brauchst du eine Reihenfolge für diesen Moment.

MINI-PRAXIS

Wähle den wichtigsten Wert für heute.



Gute Grenze

Grenzen schützen Werte. Ohne Grenze werden Werte schnell zu Wunschbildern.

MINI-PRAXIS

Setze eine Grenze für einen Wert.



Wertvolle Zeit

Zeit zeigt, was dir wirklich wichtig ist. Kalender sind oft ehrlicher als Absichten.

MINI-PRAXIS

Gib einem Wert einen Termin.



Geld als Wertspur

Auch Geld zeigt Werte:
Sicherheit, Freiheit, Genuss,
Status, Fürsorge.

MINI-PRAXIS

Prüfe eine Ausgabe auf Wert.



Arbeit

Arbeit kann Ausdruck von Werten sein. Sie kann sie aber auch verdecken.

MINI-PRAXIS

Frage: Welcher Wert lebt in meiner Arbeit?



Familie

Familienwerte dürfen geprüft werden, ohne die Familie zu verraten.

MINI-PRAXIS

Formuliere einen Familienwert neu.



Elternschaft

Kinder lernen Werte durch Atmosphäre. Nicht nur durch Erklärungen.

MINI-PRAXIS

Verkörpere heute einen Wert sichtbar.



Partnerschaft

In Partnerschaft treffen
Wertgeschichten aufeinander.
Das braucht Sprache.

MINI-PRAXIS

Frage: Was bedeutet dir dieser
Wert?



Freundschaft

Freundschaft trägt, wenn Werte nicht identisch, aber respektiert sind.

MINI-PRAXIS

Ehre einen anderen Wert.



Abschied

Manche Werte musst du verabschieden, weil sie zu einem alten Überleben gehörten.

MINI-PRAXIS

Verabschiede einen Satz von früher.



Dank

Bedanke dich bei einem alten Wert, auch wenn du ihn nicht mehr so leben willst.

MINI-PRAXIS

Sage: Danke, du hast mir gedient.



Neue Form

Ein alter Wert kann eine neue Form bekommen. Pflicht kann Verlässlichkeit werden, Leistung Ausdruck.

MINI-PRAXIS

Gib einem alten Wert einen neuen Namen.



Weniger Scham

Je klarer deine Werte werden,
desto weniger brauchst du Scham
als Steuerung.

MINI-PRAXIS

Ersetze Scham durch
Orientierung.



Mehr Wahl

Werte machen Wahl möglich. Sie zeigen, wofür ein Nein und ein Ja stehen.

MINI-PRAXIS

Schreibe ein Ja und ein Nein auf.



Nicht festgelegt

Prägung ist der Anfang deiner Wertgeschichte, nicht ihr Ende.

MINI-PRAXIS

Sage: Ich darf weiter wählen.



Meine Sprache

Ein Wert wird eigener, wenn du ihn in deiner Sprache sagen kannst.

MINI-PRAXIS

Formuliere einen Wert ohne Fremdwörter.



Mein Kompass

Ein Wert ist kein Käfig, sondern ein Kompass. Er zeigt Richtung, nicht perfekte Kontrolle.

MINI-PRAXIS

Wähle einen Kompasswert.



Weitergeben

Was du bewusst lebst, gibst du
anders weiter.

MINI-PRAXIS

Wähle eine Mitgabe für andere.



Werte leben

Werte werden nicht durch Bekenntnis lebendig, sondern durch Wiederholung.

MINI-PRAXIS

Wiederhole heute eine wertvolle Handlung.



Meine Prägung

Meine Prägung gehört zu mir.
Meine Werte darf ich daraus
formen.

MINI-PRAXIS

Nimm diesen Satz mit.



Meine Werte

Du musst nicht gegen deine Geschichte leben. Du kannst aus ihr bewusstere Werte gewinnen.

MINI-PRAXIS

Schreibe: Das soll mich führen.



Was ist meins?

Nicht alles, was du übernommen hast, gehört wirklich zu dir. Manche Werte sind Erbe, manche sind Entscheidung.

MINI-PRAXIS

Frage: Was ist übernommen, was gewählt?



Prägung sehen

Prägung ist der Boden, aus dem vieles wächst. Du kannst ihn nicht ändern, aber du kannst prüfen, was du darauf anbaust.

MINI-PRAXIS

Nenne einen geerbten Wert.



Werte sortieren

Manche Werte tragen dich.
Andere treiben dich nur aus
Angst, Scham oder Loyalität.

MINI-PRAXIS

Ordne: trägt mich oder treibt
mich?

Resonanz

Welche Werte habe ich übernommen?

Welche Werte tragen mich wirklich?

Was will ich bewusst weitergeben?

Drei Fragen

Was bleibt?

Was wird neu?

Was führt mich?

Stärkesatz

Deine Prägung ist der Anfang deiner Wertgeschichte, nicht ihr Ende. Du darfst prüfen, behalten, wandeln und bewusst wählen.

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.