

Thomas Laggner

Nähe ohne Flucht

POCKET-BOOK

Impulse für Vertrauen, Verletzlichkeit und sichere Schritte in Beziehung



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Nähe ohne Flucht

POCKET-BOOK

Impulse für Vertrauen, Verletzlichkeit und
sichere Schritte in Beziehung



Nähe ohne Flucht

Angst vor Nähe bedeutet nicht, dass du keine Liebe willst. Oft will ein Teil Nähe und ein anderer Teil Schutz.

MINI-PRAXIS

Benenne beide Seiten.



Schutz verstehen

Rückzug war vielleicht einmal klug.
Heute darfst du prüfen, ob er noch
nötig ist.

MINI-PRAXIS

Frage: Was schützt mein Abstand?



Langsam öffnen

Intimität braucht kein Tempo, das dich überfordert. Langsamkeit kann Vertrauen aufbauen.

MINI-PRAXIS

Wähle eine kleine Öffnung.



Eifersucht sortieren

Eifersucht kann Angst, Bedürfnis oder alte Verletzung enthalten. Sie braucht Sortierung.

MINI-PRAXIS

Was genau fürchte ich?



Wieder annähern

Nach Distanz braucht es keinen Sprung. Ein kleiner Schritt reicht.

MINI-PRAXIS

Wähle eine sanfte Annäherung.



Der Körper hört mit

Was du denkst, landet auch im Körper. Darum zählt nicht nur der Gedanke, sondern der Ton, in dem du mit dir sprichst.

MINI-PRAXIS

Sprich innerlich langsamer.

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.