

Thomas Laggner

Nein mit Würde

POCKET-BOOK

Impulse für klare Grenzen, Selbstachtung und
Beziehung ohne Selbstverrat



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Nein mit Würde

POCKET-BOOK

Impulse für klare Grenzen, Selbstachtung
und Beziehung ohne Selbstverrat



Nein mit Würde

Ein Nein muss nicht hart sein, um klar zu sein. Würde liegt in der ruhigen Grenze.

MINI-PRAXIS

Formuliere ein Nein ohne Erklärungsschleife.



Grenzen schützen Nähe

Gute Grenzen trennen nicht nur. Sie machen Beziehung ehrlicher und sicherer.

MINI-PRAXIS

Welche Grenze würde Nähe entlasten?



Körperliche Grenze

Dein Körper darf anzeigen, wann etwas zu nah, zu viel oder zu schnell ist.

MINI-PRAXIS

Achte auf Enge, Druck oder Rückzug.



Unterschiedliche Grenzen

Andere Menschen dürfen andere Grenzen haben. Das macht deine nicht weniger gültig.

MINI-PRAXIS

Vergleiche nicht, kläre.



Grenzen respektieren

Eigene Grenzen werden glaubwürdiger, wenn du auch fremde Grenzen achtest.

MINI-PRAXIS

Frage nach Zustimmung.



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.