

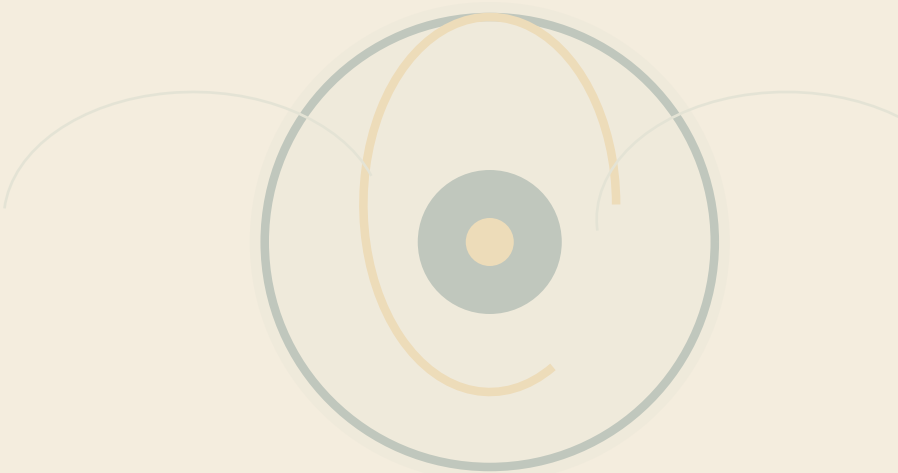
Thomas Laggner

---

# Nicht das Etikett

**POCKET-BOOK**

Warum du mehr bist als dein Problem



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

---

Thomas Laggner

**COURAGE ZUM MITNEHMEN**



# Nicht das Etikett

**POCKET-BOOK**

Warum du mehr bist als dein Problem

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: Sprache, Diagnosen, Etiketten, direkte Wahrnehmung und die Freiheit, sich nicht mit einem Problemnamen zu verwechseln.

Hauptbotschaft: Worte können Orientierung geben. Doch du bist mehr als jedes Etikett, das dein Erleben beschreibt.

# Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



# Nicht das Etikett

Ein Wort kann helfen. Es darf nur nicht dein ganzes Leben übernehmen.

## MINI-PRAXIS

Frage: Nutze ich das Wort oder wohne ich darin?



# Ein Name ist nicht das Ganze

Ein Name ordnet eine Erfahrung.  
Er ersetzt sie nicht.

## MINI-PRAXIS

Bleibe heute bei der Erfahrung  
hinter dem Namen.



# Diagnose als Werkzeug

Eine Diagnose kann Orientierung geben. Gefährlich wird sie, wenn sie zur Identität wird.

## MINI-PRAXIS

Sage: Das erklärt etwas, aber es ist nicht alles.



# Das gedruckte Wort

Das Wort auf der Speisekarte ist nicht das Essen. Das Wort für dein Erleben ist nicht dein Erleben.

## MINI-PRAXIS

Spüre, bevor du benennst.



# Direkt wahrnehmen

Manchmal ist der erste Schritt nicht mehr Wissen, sondern genaueres Schauen.

## MINI-PRAXIS

Beschreibe eine  
Körperempfindung ohne  
Fachwort.



# Die rohe Sensation

Vor jedem Etikett gibt es Atem,  
Druck, Wärme, Enge, Zittern  
oder Leere.

## MINI-PRAXIS

Nenne drei rohe  
Wahrnehmungen.



# Das Problem wird Ding

Wenn ein Zustand zum Ding gemacht wird, wirkt er fester, als er ist.

## MINI-PRAXIS

Frage: Ist das ein Ding oder ein Prozess?



# Sprache formt Wirklichkeit

Worte sind nicht neutral. Sie können Räume öffnen oder schließen.

## MINI-PRAXIS

Wähle ein Wort, das mehr Raum lässt.



# Das Sprachspiel

Wer immer dieselben Worte nutzt, landet oft in derselben inneren Szene.

## MINI-PRAXIS

Wechsle heute die Beschreibung.



# Mein Archiv

Manche kommen nicht mit dem Moment, sondern mit einem ganzen Archiv über sich selbst.

## MINI-PRAXIS

Lege die Akte für fünf Atemzüge beiseite.



# Jetzt statt Akte

Die Akte erzählt Vergangenes.  
Der Körper zeigt, was jetzt da ist.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was ist in diesem Augenblick spürbar?



# Panik oder Enge

Es ist ein Unterschied, ob du Panik sagst oder Enge in der Brust bemerkst.

## MINI-PRAXIS

Übersetze ein Etikett in Körperwahrnehmung.



# Depression oder Schwere

Ein großes Wort kann eine kleine Bewegung verdecken: Schwere, Müdigkeit, Rückzug, Schutz.

## MINI-PRAXIS

Zerlege ein großes Wort in drei spürbare Teile.



# Angst oder Signal

Angst kann ein Etikett sein. Sie kann auch ein Signal sein, das genauer gelesen werden will.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wovor schützt mich dieses Signal?



# Das Fliegenglas

Ein Etikett kann durchsichtig sein und trotzdem trennen. Du siehst die Welt, aber berührst sie nicht.

## MINI-PRAXIS

Suche heute eine direkte Berührung mit Wirklichkeit.



# Die unsichtbare Scheibe

Manchmal hält dich nicht das Problem fest, sondern die Scheibe aus Erklärungen davor.

## MINI-PRAXIS

Nenne eine Erklärung und tritt einen Schritt zurück.



# Sekundäre Hülse

Ein Krankheitsname kann zur zweiten Hülse werden. Er schützt vor Unsicherheit und nimmt Bewegung.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was schützt mir dieses Etikett?



# Scheinbare Kontrolle

Ein schweres Wort kann dem  
Verstand Kontrolle vorgaukeln.  
Das Leben bleibt trotzdem  
lebendig.

## MINI-PRAXIS

Halte Kontrolle und  
Lebendigkeit auseinander.



# Lieber definiert

Der Verstand fühlt sich lieber krank definiert als frei und unsicher.

## MINI-PRAXIS

Spüre einen Moment, ohne dich festzulegen.



# Leerraum

Ohne Etikett entsteht ein Leerraum. Genau dort kann Neues auftauchen.

## MINI-PRAXIS

Lass eine Frage offen, ohne sie sofort zu füllen.



# Nicht-Wissen

Nicht-Wissen ist kein Versagen.  
Es ist ein Raum, in dem direkte  
Wahrnehmung wieder beginnen  
kann.

## MINI-PRAXIS

Sage: Ich weiß es gerade nicht,  
und ich schaue.



# Die Maske spricht

Die Maske kann erklären,  
rechtfertigen und sich einordnen.  
Das Gesicht braucht oft zuerst  
Stille.

## MINI-PRAXIS

Lege eine Erklärung bewusst ab.



# Das Gesicht

Unter der Rolle liegt kein fertiger Satz. Dort liegt ein Mensch, der wieder spüren darf.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wer bin ich ohne diesen Satz über mich?



# Krank als Kopie

Man kann sich sogar mit Schmerz so identifizieren, dass er zur Kopie des Selbst wird.

## MINI-PRAXIS

Trenne Schmerz und Person.



# Original ohne Schild

Ohne Schild bist du nicht leer im schlechten Sinn. Du bist nicht endgültig festgelegt.

## MINI-PRAXIS

Nimm innerlich ein Schild von der Brust.



# Das Namensschild

Ein Schild kann andere informieren. Es muss nicht dein Gesicht ersetzen.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was sieht man von mir ohne Schild?



# Schlamm an der Jacke

Schmutz auf der Jacke macht dich nicht zum Schmutz. Ein Zustand macht dich nicht zu seinem Namen.

## MINI-PRAXIS

Unterscheide Träger und  
Getragenes.



# Die Jacke ausziehen

Manche Zuschreibungen sitzen wie Kleidung. Du darfst prüfen, ob sie noch passt.

## MINI-PRAXIS

Zieh eine alte Zuschreibung innerlich aus.



# Nicht leugnen

Ein Etikett abzulegen heißt nicht,  
Leiden zu leugnen. Es heißt,  
wieder genauer zu werden.

## MINI-PRAXIS

Benutze heute ein genaueres,  
kleineres Wort.



# Nicht romantisieren

Auch ohne Etikett bleibt echtes Leid ernst. Es braucht Würde, Schutz und manchmal professionelle Hilfe.

## MINI-PRAXIS

Frage ehrlich: Was brauche ich an Unterstützung?



# Hilfe ohne Identität

Gute Hilfe stärkt dich. Sie macht dich nicht abhängig von einem Namen für dein Problem.

## MINI-PRAXIS

Prüfe: Werde ich enger oder freier?



# Der therapeutische Blick

Begleitung darf Worte nutzen und trotzdem zum Erleben zurückführen.

## MINI-PRAXIS

Kehre vom Begriff zum Atem zurück.



# Radikal konkret

Je größer das Etikett, desto wichtiger die konkrete Frage: Wo, wie stark, seit wann, wodurch?

## MINI-PRAXIS

Beschreibe ein Erleben in vier konkreten Angaben.



# Druck statt Drama

Ein Druck im Bauch ist handhabbarer als eine ganze Lebensdiagnose.

## MINI-PRAXIS

Finde die kleinste konkrete Einheit.



# Atem statt Urteil

Atem ist gegenwärtig. Urteil ist oft Geschichte.

## MINI-PRAXIS

Atme dreimal, bevor du urteilst.



# Puls statt Person

Ein schneller Puls sagt etwas über Aktivierung. Er sagt nicht, wer du bist.

## MINI-PRAXIS

Beobachte ein Körpersignal ohne Identität.



# Wolke und Himmel

Gedanken ziehen wie Wolken.  
Der Himmel muss sich dafür nicht  
erklären.

## MINI-PRAXIS

Schaue einem Gedanken nach,  
ohne ihn zu halten.



# Nicht jede Wolke glauben

Ein Etikett kann eine besonders schwere Wolke sein. Auch sie bleibt Wetter.

## MINI-PRAXIS

Sage: Das ist Wetter, nicht mein Wesen.



# Der Zeugenraum

Du kannst erleben und zugleich  
bemerken, dass du erlebst.  
Dieser Abstand gibt Freiheit.

## MINI-PRAXIS

Formuliere: Ich bemerke,  
dass...



# Denk nicht nur

Manches klärt sich nicht durch mehr Denken, sondern durch stilles Schauen.

## MINI-PRAXIS

Schaue drei Atemzüge ohne Kommentar.



# Schauen statt Grübeln

Grübeln dreht am Etikett.  
Schauen öffnet die  
Wahrnehmung.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was sehe ich wirklich?



# Keine Etiketten kleben

Der Verstand klebt schnell  
Schilder auf Stau, Schmerz, Krise  
und Mensch.

## MINI-PRAXIS

Lass heute ein Schild  
ungeschrieben.



# Bewertung ist Zusatz

Nicht jedes Ereignis trägt die Bewertung schon in sich. Oft kommt sie von uns dazu.

## MINI-PRAXIS

Trenne Ereignis und Etikett.



# Schlecht oder schwer

Schwer ist konkreter als schlecht. Konkrete Worte lassen eher Handlung entstehen.

## MINI-PRAXIS

Ersetze schlecht durch ein genaueres Wort.



# Defekt oder verletzt

Defekt macht hart. Verletzt  
macht menschlich. Worte  
verändern Haltung.

## MINI-PRAXIS

Wähle ein würdigeres Wort.



# Ausrede oder Schutz

Manches, was wie Ausrede wirkt, war einmal Schutz. Das macht es verständlich, nicht endgültig.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wovor hat es geschützt?



# Sekundärer Gewinn

Ein Etikett kann Zugehörigkeit, Schonung oder Orientierung geben. Diese Gewinne sollte man ehrlich sehen.

## MINI-PRAXIS

Notiere: Was bekomme ich durch dieses Schild?



# Der Preis des Schilds

Jede Hülse schützt und kostet.  
Manche kostet Zukunft, Mut und  
Beziehung.

## MINI-PRAXIS

Notiere: Was verliere ich durch  
dieses Schild?



# Würde ohne Schild

Du darfst ernst genommen werden, ohne dich über ein Krankheitswort beweisen zu müssen.

## MINI-PRAXIS

Übe den Satz: Ich brauche Hilfe, ohne mich zu reduzieren.



# Bitte statt Beweis

Du musst dein Leid nicht dramatisieren, damit eine Bitte gültig wird.

## MINI-PRAXIS

Formuliere eine klare Bitte ohne Diagnosewort.



# Grenze statt Etikett

Manchmal braucht es kein neues  
Selbstbild, sondern eine Grenze.

## MINI-PRAXIS

Setze eine kleine Grenze im  
Alltag.



# Handlung statt Identität

Die bessere Frage ist nicht nur:  
Was bin ich? Sondern: Was ist  
jetzt der nächste gute Schritt?

## MINI-PRAXIS

Wähle eine konkrete Handlung.



# Mehr Wahlraum

Ein Etikett kann eng machen.  
Genaueres Wahrnehmen kann  
Wahlraum öffnen.

## MINI-PRAXIS

Finde zwei mögliche Antworten  
auf dieselbe Empfindung.



# Nicht alles ist Ich

Nicht jeder Zustand gehört zur Identität. Manches kommt, bleibt eine Weile und geht.

## MINI-PRAXIS

Sage: Das ist gerade da, nicht alles, was ich bin.



# Heute ist nicht immer

Ein Wort wie immer macht aus  
einem Zustand ein Gefängnis.

## MINI-PRAXIS

Ersetze immer durch heute oder  
gerade.



# Noch nicht fest

Was gerade schwer ist, muss nicht endgültig sein.

## MINI-PRAXIS

Füge innerlich hinzu: noch nicht fest.



# Der alte Satz

Viele Etiketten kleben an alten Sätzen über uns.

## MINI-PRAXIS

Schreibe einen alten Satz auf und prüfe ihn.



# Wer hat es gesagt

Nicht jedes Schild stammt von dir. Manche Worte wurden dir angeheftet.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wem gehört diese Sprache?



# Zurückgeben

Du darfst ein fremdes Etikett zurückgeben, auch wenn es lange getragen wurde.

## MINI-PRAXIS

Gib ein fremdes Wort innerlich zurück.



# Eigenes Wort

Manchmal beginnt Freiheit mit einem eigenen, genaueren Wort.

## MINI-PRAXIS

Erfinde eine freundlichere Beschreibung.



# Kleine Sprache

Kleine Sprache ist oft heilsamer als große Begriffe. Sie bleibt nah am Leben.

## MINI-PRAXIS

Sprich heute kleiner und konkreter.



# Der nächste Atem

Wenn die Identität zu groß wird,  
hilft der nächste Atem. Er bringt  
dich zurück ins Jetzt.

## MINI-PRAXIS

Folge einem Atemzug bis zum  
Ende.



# Direkte Wirklichkeit

Direkte Wirklichkeit ist  
unspektakulär: Füße am Boden,  
Luft, Blick, Geräusch.

## MINI-PRAXIS

Nenne fünf Dinge, die jetzt  
wirklich da sind.



# Das Problem ohne Namen

Wenn der Name für eine Stunde wegfällt, bleibt oft etwas Kleineres, Lebendigeres, Beweglicheres.

## MINI-PRAXIS

Stelle dir eine Stunde ohne Problemnamen vor.



# Was bleibt übrig

Die wichtigste Frage lautet: Was bleibt von meinem Problem, wenn ich das Etikett weglasse?

## MINI-PRAXIS

Beantworte diese Frage in einem Satz.



# Nicht verschwinden

Ohne Etikett verschwindet nicht automatisch das Leid. Aber die starre Hülse wird dünner.

## MINI-PRAXIS

Spüre, ob etwas beweglicher wird.



# Mut zur Unschärfe

Nicht alles muss sofort exakt benannt sein. Manchmal schützt Unschärfe vor vorschneller Festlegung.

## MINI-PRAXIS

Erlaube einer Erfahrung,  
vorläufig zu bleiben.



# Mut zur Genauigkeit

Unschärfe darf kein Nebel  
bleiben. Der nächste Schritt ist  
genaue, freundliche  
Wahrnehmung.

## MINI-PRAXIS

Beschreibe eine Empfindung in  
Farbe, Form oder Temperatur.



# Aus dem Begriff heraus

Aus dem Begriff  
herauszukommen bedeutet,  
wieder in Beziehung zu treten:  
mit Körper, Welt und Menschen.

## MINI-PRAXIS

Suche heute eine echte  
Begegnung.



# Selbstbild lösen

Nicht jedes Selbstbild verdient lebenslange Treue.

## MINI-PRAXIS

Löse ein Bild von dir ein wenig.

# Resonanz

Welches Wort beschreibt dich zu eng?

Was spürst du, wenn du das Wort für einen Moment weglässt?

Welcher nächste Schritt zeigt: Du bist mehr als dieses Schild?

# Drei Fragen

Was ist das Etikett?

Was ist die direkte Erfahrung?

Was bleibt von dir frei?

# Stärkesatz

Worte können Orientierung geben.  
Doch du bist mehr als jedes Etikett,  
das dein Erleben beschreibt.

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](http://professionellehilfe.at) gebucht werden.

Weitere Informationen, Bücher und Materialien: [vitalstrategie.at](http://vitalstrategie.at)

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