

Thomas Laggner

Sicherheit, die trägt

POCKET-BOOK

Traumapädagogische Impulse für Beziehung und Stabilisierung



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Sicherheit, die trägt

POCKET-BOOK

Traumapädagogische Impulse für
Beziehung und Stabilisierung



Verhalten ist eine Botschaft.

Was stört, hat oft einmal geschützt.

MINI-PRAXIS

Frage: Wovor könnte dieses Verhalten schützen?



Alarm ist kein Trotz.

Ein überflutetes Nervensystem kann nicht gut kooperieren.

MINI-PRAXIS

Reduziere Druck, bevor du erklärst.



Vorhersehbarkeit beruhigt.

Unklare Räume erzeugen Alarm.

MINI-PRAXIS

Sage kurz, was jetzt passiert.



Erdung ist Fachlichkeit.

Ein Stuhl, ein Glas Wasser, ein Blick
aus dem Fenster können helfen.

MINI-PRAXIS

Nutze einen Sinnesanker.



Kein Machtkampf.

Machtkampf bestätigt oft alte Ohnmacht.

MINI-PRAXIS

Wechsle von Sieg zu Schutz.



Heute genügt.

Du musst nicht dein ganzes Leben heute heilen.

MINI-PRAXIS

Mach nur den nächsten sicheren Schritt.

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.