

Thomas Laggner

Sicherheit zuerst

POCKET-BOOK

Traumapädagogik für Beziehung, Stabilisierung und Würde



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Sicherheit zuerst

POCKET-BOOK

Traumapädagogik für Beziehung,
Stabilisierung und Würde



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.