

Thomas Laggner

Über den Rubikon

POCKET-BOOK

Vom Bedürfnis zur Handlung



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Über den Rubikon

POCKET-BOOK

Vom Bedürfnis zur Handlung

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:

Ressourcenorientierte Zielklärung vom Bedürfnis über Motiv und Intention bis zur vorbereiteten Handlung.

Hauptbotschaft: Ein Ziel wird wirksam, wenn es positiv formuliert, selbst beeinflussbar, körperlich stimmig und im Alltag vorbereitet ist.

Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



Der innere Fluss

Der Rubikon steht für den Moment, in dem aus einem vagen Wunsch eine innere Entscheidung wird. Vorher suchst du noch. Danach bereitest du Handlung vor.

MINI-PRAXIS

Frage: Auf welcher Seite des Flusses stehst du gerade?



Nicht sofort handeln

Manche Ziele scheitern, weil sie zu früh konkret werden. Bevor du planst, muss klarer werden, was in dir wirklich will.

MINI-PRAXIS

Halte inne, bevor du die erste Maßnahme suchst.



Bedürfnis vor Plan

Unter jedem guten Ziel liegt ein Bedürfnis. Es ist oft noch leise, körpernah und nicht sauber formuliert.

MINI-PRAXIS

Frage: Was meldet sich, bevor Worte entstehen?



Motiv wird sichtbar

Ein Motiv entsteht, wenn ein Bedürfnis bewusster wird. Dann bekommt das Vage eine erste Richtung.

MINI-PRAXIS

Schreibe drei Worte auf, die dich anziehen.



Intention entscheidet

Eine Intention ist mehr als Interesse. Sie sagt: In diese Richtung will ich gehen.

MINI-PRAXIS

Formuliere einen Satz mit Ich will.



Vorbereitung zählt

Zwischen Entscheidung und Handlung liegt ein eigener Raum. Dort werden Hilfen, Situationen und Unterstützung vorbereitet.

MINI-PRAXIS

Frage: Was braucht mein Ziel, bevor es handeln kann?



Handlung kommt später

Konkretes Tun ist wichtig. Aber es wird stabiler, wenn es auf Motivation und Ressource aufbaut.

MINI-PRAXIS

Verschiebe Aktionismus um einen Atemzug.



Ressource statt Defizit

Zielklärung beginnt hier nicht mit Mangel. Sie beginnt mit dem, was Kraft, Weite oder Lebendigkeit aktiviert.

MINI-PRAXIS

Suche zuerst ein inneres Ja.



Der Körper bewertet

Dein Körper gibt oft früher Auskunft als dein Kopf. Wärme, Weite, Stand oder Ruhe können Hinweise sein.

MINI-PRAXIS

Achte auf ein klares Körpersignal.



Somatischer Marker

Ein gutes Ziel braucht ein spürbares positives Signal. Sonst bleibt es ein kluger Satz ohne Zugkraft.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Wird es im Körper enger oder weiter?



Nicht zerdenken

Wenn du zu lange auswählst, übernimmt der Kopf. Ressourcen zeigen sich oft schnell und unmittelbar.

MINI-PRAXIS

Triff eine kleine Auswahl zügig.



Ein Bild als Tür

Ein ressourcenhaltiges Bild kann Zugang zu einem Thema öffnen, das du noch nicht direkt benennen kannst.

MINI-PRAXIS

Wähle ein Bild, das dich ohne Erklärung anzieht.



Was zieht dich an?

Die erste Anziehung ist wichtig.
Sie zeigt nicht alles, aber sie
öffnet eine Spur.

MINI-PRAXIS

Notiere: Was daran wirkt auf
mich?



Positive Spur

In dieser Arbeit zählt zuerst das, was stärkt. Problemgeschichten dürfen warten.

MINI-PRAXIS

Sammele nur stärkende Eindrücke.



Freie Assoziation

Lass Worte, Bilder und Eindrücke auftauchen, ohne sie sofort zu sortieren. Der Sinn entsteht später.

MINI-PRAXIS

Schreibe zehn ungeordnete Begriffe auf.



Ideenkorb füllen

Der Ideenkorb ist ein
Sammelplatz. Er muss nicht
logisch sein, nur reich genug.

MINI-PRAXIS

Lege Worte hinein, ohne sie zu
bewerten.



Andere sehen mit

In Gruppen können fremde Assoziationen helfen, eigene Ressourcen zu entdecken. Wichtig ist, dass sie wohlwollend bleiben.

MINI-PRAXIS

Bitte um drei stärkende Worte zu deinem Bild.



Nur Ressourcen

Nicht jede Deutung gehört in diesen Schritt. Kritik, Diagnose und Problemfokus stören die Suche nach Kraft.

MINI-PRAXIS

Streiche alles, was schwächt.



Eigene Ergänzung

Nachdem andere gesprochen haben, ergänzt du selbst. Deine Resonanz entscheidet, nicht die Menge der Vorschläge.

MINI-PRAXIS

Markiere die Worte, die bei dir landen.



Körperlich prüfen

Ein Begriff zählt hier nicht, weil er schön klingt. Er zählt, wenn er einen positiven Marker auslöst.

MINI-PRAXIS

Lies jedes Wort und beobachte den Körper.



Wichtige Begriffe

Aus vielen Worten werden wenige tragende Begriffe. Sie bilden die Brücke vom Bild zum Thema.

MINI-PRAXIS

Wähle fünf Worte mit dem stärksten Ja.



Das Thema erscheint

Manchmal zeigt sich das Thema als Satzfragment, nicht als fertiger Satz. Das genügt für den nächsten Schritt.

MINI-PRAXIS

Erlaube eine unfertige Formulierung.



Haltung vor Leistung

Ein Haltungsziel beschreibt, wie du innerlich ausgerichtet sein willst. Es ist noch keine Aufgabenliste.

MINI-PRAXIS

Frage: Wie will ich in mir stehen?



Motto statt Befehl

Ein gutes Haltungsziel klingt eher wie ein Motto als wie ein Arbeitsauftrag. Es soll tragen, nicht drücken.

MINI-PRAXIS

Formuliere weich, bildhaft und lebendig.



Positiv formulieren

Das Ziel sagt, wohin du willst,
nicht nur, wovon du wegwillst.
Das gibt deinem System
Richtung.

MINI-PRAXIS

Ersetze Nicht mehr durch
Stattdessen.



Eigene Kontrolle

Ein tragfähiges Ziel liegt in deinem Einflussbereich. Es darf nicht davon abhängen, dass andere sich zuerst ändern.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Kann ich das selbst leben?



Spürbares Ja

Das Ziel muss nicht perfekt sein.
Aber es sollte ein deutliches
körperliches Ja auslösen.

MINI-PRAXIS

Sprich den Satz laut und warte.



Wenn es flach bleibt

Bleibt der Körper unbeteiligt, ist der Satz vielleicht zu brav, zu abstrakt oder nicht deiner.

MINI-PRAXIS

Mach den Satz bildhafter.



Der Rubikon-Moment

Der Übergang geschieht, wenn dein Motto nicht nur stimmt, sondern zieht. Dann wird aus Motiv Intention.

MINI-PRAXIS

Frage: Will ich das wirklich verkörpern?



Nicht vermeiden

Vermeidungsziele halten dich beim Problem. Annäherungsziele öffnen Bewegung.

MINI-PRAXIS

Formuliere ein Ziel, das dich anzieht.



Nicht gefallen wollen

Ein fremd klingendes Ziel trägt nicht weit. Es muss zu deiner inneren Resonanz passen.

MINI-PRAXIS

Streiche ein Wort, das nicht nach dir klingt.



Ein Satz mit Kraft

Der Zielsatz soll kurz genug sein, um erinnerbar zu bleiben, und weit genug, um verschiedene Situationen zu tragen.

MINI-PRAXIS

Kürze deinen Satz auf eine starke Zeile.



Ressourcenpool

Nach dem Rubikon braucht dein Ziel Umgebung. Der Ressourcenpool erinnert Körper und Aufmerksamkeit an die neue Haltung.

MINI-PRAXIS

Samme alles, was dein Ziel aktiviert.



Erinnerungshilfen

Bilder, Farben, Musik, Düfte oder Gegenstände können dein Ziel im Alltag wachrufen.

MINI-PRAXIS

Wähle eine Erinnerungshilfe für heute.



Mobil und stationär

Manche Hilfen begleiten dich unterwegs. Andere bleiben an festen Orten und prägen Räume.

MINI-PRAXIS

Notiere fünf mobile und fünf feste Hilfen.



Das Bild mitnehmen

Das gewählte Bild bleibt eine schnelle Spur zurück zur Ressource. Es ist mehr Anker als Dekoration.

MINI-PRAXIS

Platziere das Bild dort, wo du es siehst.



Farbe als Signal

Eine Farbe kann Haltung
erinnern, ohne dass du viel
nachdenken musst.

MINI-PRAXIS

Wähle eine Farbe für dein
Motto.



Klang als Spur

Musik kann einen Zustand schneller aufrufen als ein langer Plan.

MINI-PRAXIS

Finde einen Klang, der dein Ziel stärkt.



Duft und Gegenstand

Kleine sinnliche Zeichen helfen dem Unbewussten, die neue Ausrichtung wiederzufinden.

MINI-PRAXIS

Wähle einen Gegenstand als Ziel-Erinnerer.



Der Körper übt mit

Ein Ziel wird stärker, wenn es eine Haltung, Atmung oder Bewegung bekommt.

MINI-PRAXIS

Stehe so, als wäre dein Ziel schon spürbar.



Aufgerichtet stehen

Eine aufgerichtete Haltung kann
innere Bereitschaft unterstützen.
Der Körper probt die Richtung.

MINI-PRAXIS

Richte dich auf und sprich dein
Motto.



Fantasiereise

Stelle dir vor, wie du dein Ziel lebst. Beobachte nicht die perfekte Szene, sondern deine Körperreaktionen.

MINI-PRAXIS

Sieh dich selbst in einer passenden Alltagssituation.



Körpermerkmale finden

Stand, Blick, Atmung, Brustraum
oder Wärme können körperliche
Ressourcen werden.

MINI-PRAXIS

Notiere drei Veränderungen im
Körper.



Ressource zeichnen

Manches wird klarer, wenn es gemalt wird. Das Bild muss nicht schön sein, nur erinnerbar.

MINI-PRAXIS

Zeichne dein Körpersignal als einfache Form.



Vom Motto zur Handlung

Erst jetzt geht es um konkrete Handlungsziele. Die Haltung gibt ihnen Richtung und Energie.

MINI-PRAXIS

Frage: Welche Handlung passt zu meinem Motto?



Leichte Situationen

Beginne dort, wo das Ziel schon leicht gelingt. Dort stärkst du Vertrautheit.

MINI-PRAXIS

Wähle eine einfache Situation zum Üben.



Vorhersehbar schwierig

Manche Schwierigkeiten sind bekannt. Genau dort kannst du Vorbereitung nutzen.

MINI-PRAXIS

Plane eine Hilfe für eine vorhersehbare Hürde.



Überraschend schwierig

Andere Schwierigkeiten tauchen plötzlich auf. Dafür brauchst du kurze, abrufbare Signale.

MINI-PRAXIS

Entwickle ein
Drei-Sekunden-Signal.



Wenn es kippt

Ein Ziel braucht Rückkehrwege.
Nicht jeder Moment wird
gelingen.

MINI-PRAXIS

Lege fest: Was bringt mich
zurück?



Soziales Netz

Unterstützung ist Teil der Vorbereitung. Ziele werden leichter, wenn Menschen wissen, wie sie helfen können.

MINI-PRAXIS

Bitte eine Person um konkrete Unterstützung.



Nicht allein tragen

Ein Ziel, das im Alltag wirken soll,
braucht manchmal Zeugen,
Erinnerung und Ermutigung.

MINI-PRAXIS

Sage jemandem deinen
nächsten Schritt.



Respekt vor Lösungen

In guter Begleitung werden eigene Lösungen nicht übergangen. Der Prozess sucht nicht die richtige fremde Antwort.

MINI-PRAXIS

Frage: Was ist meine Lösung,
nicht die erwartete?



Beratung mit Achtung

Wer begleitet, achtet auf Körpersignale und bleibt respektvoll gegenüber dem inneren Weg des anderen.

MINI-PRAXIS

Höre mehr auf Resonanz als auf Ratschlag.



Irritation ist normal

Arbeiten mit Bildern und Körpersignalen kann ungewohnt sein. Irritation bedeutet nicht, dass der Weg falsch ist.

MINI-PRAXIS

Gib dem Ungewohnten drei Minuten.



Kopf und Körper

Rein kognitive Ziele sind oft schwach. Der Körper bringt Bewertung, Energie und Erinnerung ins Spiel.

MINI-PRAXIS

Verbinde jeden Zielgedanken mit einem Körpercheck.



Motivation entsteht

Motivation wird nicht nur beschlossen. Sie wächst, wenn Bedürfnis, Bild, Wort und Körper zusammenpassen.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Stimmen diese vier Ebenen zusammen?



Priming im Alltag

Erinnerungshilfen bereiten Lernen vor. Sie aktivieren dein Ziel, bevor du bewusst daran denkst.

MINI-PRAXIS

Setze einen Ziel-Hinweis an einen Alltagspunkt.



Unbewusstes Lernen

Wiederholte kleine Hinweise können eine Haltung vertrauter machen. Das Ziel wird leichter erreichbar.

MINI-PRAXIS

Lass deine Erinnerungshilfe eine Woche sichtbar.



Vom Wunsch zur Spur

Ein Wunsch wird stärker, wenn er Spuren im Alltag bekommt: Bild, Satz, Körper, Handlung.

MINI-PRAXIS

Lege heute eine sichtbare Spur.



Kein starres Ziel

Ein Haltungsziel darf lebendig bleiben. Es soll führen, nicht fesseln.

MINI-PRAXIS

Erlaube deinem Satz eine kleine Anpassung.



Nicht zu eng

Wenn ein Ziel zu konkret zu früh wird, verliert es manchmal Tiefe. Die Haltung hält mehr Möglichkeiten offen.

MINI-PRAXIS

Prüfe, ob dein Ziel atmen kann.



Eine gute Mitte

Das Ziel braucht genug Weite für verschiedene Situationen und genug Klarheit für den nächsten Schritt.

MINI-PRAXIS

Kürze oder weite deinen Satz um ein Wort.



Der nächste Schritt

Nach dem Rubikon zählt nicht der große Sprung. Es zählt der nächste vorbereitete Schritt.

MINI-PRAXIS

Wähle eine Handlung für die nächsten 24 Stunden.



Dranbleiben

Ressourcen müssen wiederholt aktiviert werden. Sonst bleibt der Satz schön, aber selten wirksam.

MINI-PRAXIS

Verbinde dein Motto mit einem täglichen Moment.



Wirkung prüfen

Ein gutes Ziel zeigt Wirkung in Körper, Verhalten und Kontakt.
Prüfe nicht nur den Plan.

MINI-PRAXIS

Frage abends: Was war heute anders?



Rückmeldung nutzen

Wenn ein Schritt nicht funktioniert, ist das kein Scheitern. Es zeigt, wo die Vorbereitung noch fehlt.

MINI-PRAXIS

Passe eine Erinnerungshilfe an.



Über den Rubikon

Über den Rubikon gehst du, wenn dein Ziel nicht mehr nur gedacht wird. Es bekommt Körper, Zeichen, Vorbereitung und Handlung.

MINI-PRAXIS

Sprich dein Motto und tue einen kleinen Schritt.



Der innere Fluss

Der Rubikon steht für den Moment, in dem aus einem vagen Wunsch eine innere Entscheidung wird. Vorher suchst du noch. Danach bereitest du Handlung vor.

MINI-PRAXIS

Frage: Auf welcher Seite des Flusses stehst du gerade?



Nicht sofort handeln

Manche Ziele scheitern, weil sie zu früh konkret werden. Bevor du planst, muss klarer werden, was in dir wirklich will.

MINI-PRAXIS

Halte inne, bevor du die erste Maßnahme suchst.



Bedürfnis vor Plan

Unter jedem guten Ziel liegt ein Bedürfnis. Es ist oft noch leise, körpernah und nicht sauber formuliert.

MINI-PRAXIS

Frage: Was meldet sich, bevor Worte entstehen?

Resonanz

Welches Bedürfnis will bewusster werden?

Welcher Satz löst ein spürbares Ja aus?

Welche Erinnerungshilfe bringt dein Ziel in den Alltag?

Drei Fragen

Was zieht mich an?

Was liegt in meiner Kontrolle?

Welcher kleine Schritt führt mich über
den Rubikon?

Stärkesatz

Ein Ziel wird wirksam, wenn es positiv formuliert, selbst beeinflussbar, körperlich stimmig und im Alltag vorbereitet ist.

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 gebucht werden.

Weitere Informationen, Bücher und Materialien: vitalstrategie.at

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