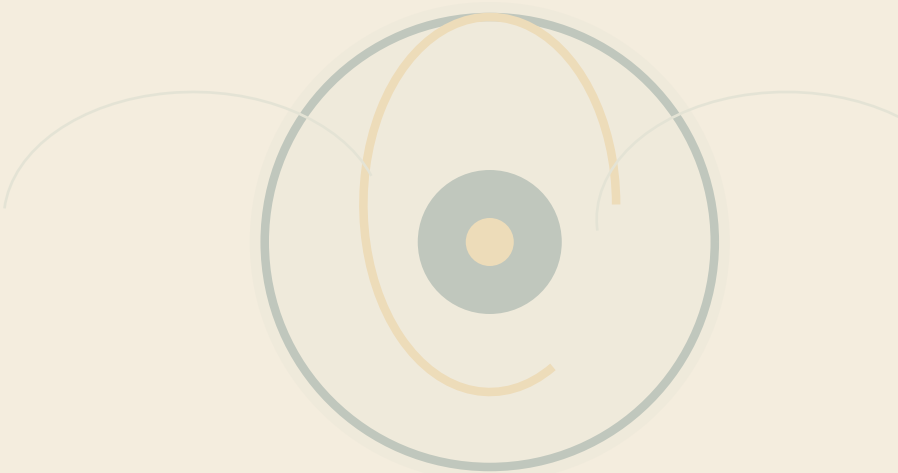


Thomas Laggner

Vergebung ohne Selbstverrat

POCKET-BOOK

Grenzen, Vertrauen und klare Liebe



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Vergebung ohne Selbstverrat

POCKET-BOOK

Grenzen, Vertrauen und klare Liebe

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: Vergebung ohne Grenzlosigkeit, klare Unterscheidung von innerem Loslassen und neuem Vertrauen.

Hauptbotschaft: Du kannst vergeben und trotzdem schützen. Frieden braucht Wahrheit, Vertrauen braucht Taten, Liebe braucht Grenzen.

Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



Nicht wieder öffnen

Manchmal schmerzt nicht nur,
was dir angetan wurde. Es
schmerzt, dass du die Tür wieder
geöffnet hast.

MINI-PRAXIS

Frage: Wo habe ich
Warnzeichen übergangen?



Schuldgefühl prüfen

Wer eine Grenze zieht, fühlt sich oft sofort hart oder lieblos. Dieses Gefühl ist nicht automatisch Wahrheit.

MINI-PRAXIS

Unterscheide Schuldgefühl von echter Schuld.



Nein ist keine Härte

Ein klares Nein kann ein Akt von Würde sein. Härte beginnt dort, wo Herzlosigkeit dazukommt.

MINI-PRAXIS

Formuliere ein Nein ohne Angriff.



Keine Tugend

Grenzenlosigkeit ist nicht automatisch Güte. Sie kann ein Muster sein, das andere einlädt, weiterzumachen.

MINI-PRAXIS

Frage: Ist das Liebe oder Angst vor Konflikt?



Die große Verwechslung

Vergebung und Vertrauen gehören nicht in denselben Topf. Wer sie verwechselt, gibt oft zu früh wieder Zugang.

MINI-PRAXIS

Schreibe: Vergebung ist nicht Vertrauen.



Haus mit Wänden

Ein Herz ohne Grenzen ist kein offenes Zuhause. Es wird schnell ein Ort, an dem jeder nehmen darf.

MINI-PRAXIS

Frage: Welche Wand fehlt meinem inneren Haus?



Gastfreundschaft

Gastfreundschaft braucht Türen.
Eine Tür ist nur sinnvoll, wenn sie
geöffnet und geschlossen werden
kann.

MINI-PRAXIS

Spüre: Darf ich meine Tür
schließen?



Ruine oder Zuhause

Ein Haus ohne Schutz wird nicht liebevoller, sondern unsicherer. Auch die Seele braucht tragende Wände.

MINI-PRAXIS

Nenne eine Grenze, die Sicherheit schafft.



Innerer Raum

Du darfst freundlich sein, ohne deinen inneren Raum auszuliefern. Nähe braucht Zustimmung.

MINI-PRAXIS

Sage innerlich: Mein Raum gehört mir.



Zugang ist Privileg

Nicht jeder, dem du vergibst, bekommt wieder Zugang zu deinem Leben. Zugang muss verantwortbar sein.

MINI-PRAXIS

Frage: Wer hat Zugang, ohne verantwortlich damit umzugehen?



Schuldregister

Vergebung bedeutet, das innere Schuldregister nicht weiter als Waffe zu benutzen. Das ist innere Arbeit.

MINI-PRAXIS

Lege eine alte Rechnung für heute beiseite.



Türschlüssel

Grenze bedeutet, den Türschlüssel nicht automatisch zurückzugeben. Das ist äußere Verantwortung.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Wer hat einen Schlüssel, der nicht mehr passt?



Zwei Baustellen

Vergebung geschieht im Inneren.
Vertrauen wächst in der
Beziehung durch verlässliches
Verhalten.

MINI-PRAXIS

Ordne: Was gehört nach innen,
was nach außen?



Rache loslassen

Vergeben heißt, nicht mehr auf Vergeltung zu leben. Es heißt nicht, so zu tun, als sei nichts geschehen.

MINI-PRAXIS

Frage: Welche Rachefantasie bindet mich noch?



Nicht verharmlosen

Vergebung braucht Wahrheit.
Wer verharmlost, schützt nicht
den Frieden, sondern die
Wiederholung.

MINI-PRAXIS

Benenne eine Verletzung
nüchtern.



Keine Rückkehrpflicht

Vergeben verpflichtet nicht zur
Rückkehr in dieselbe Dynamik.
Frieden kann auch Abstand
brauchen.

MINI-PRAXIS

Frage: Braucht Frieden hier
Nähe oder Distanz?



Frommer Druck

Spirituelle Worte können missbraucht werden, um Menschen gefügig zu halten. Wahrheit darf Druck prüfen.

MINI-PRAXIS

Prüfe einen religiösen Satz auf seine Wirkung.



Liebe braucht Ordnung

Liebe ohne Ordnung wird leicht ausgenutzt. Ordnung ohne Liebe wird kalt. Reife hält beides.

MINI-PRAXIS

Verbinde heute Wärme mit Klarheit.



Selbstachtung

Eine Grenze sagt nicht: Ich hasse dich. Sie sagt: Ich nehme Würde ernst.

MINI-PRAXIS

Formuliere eine Grenze als Selbstachtung.



Konflikt aushalten

Viele geben nach, weil sie den Konflikt fürchten. Eine Grenze braucht manchmal die Kraft, Unruhe auszuhalten.

MINI-PRAXIS

Bleibe bei einem kleinen Nein stehen.



Tränen sind nicht Reue

Tränen können ehrlich sein. Sie beweisen aber noch keine Veränderung.

MINI-PRAXIS

Achte auf Taten nach den Tränen.



Worte reichen nicht

Wer immer dasselbe verspricht
und nichts ändert, bittet um
Zugang ohne Verantwortung.

MINI-PRAXIS

Frage: Welche Tat fehlt den
Worten?



Beobachten

Hoffnung schaut auf das gewünschte Bild. Beobachtung schaut auf wiederholtes Verhalten.

MINI-PRAXIS

Beobachte drei Wochen statt sofort zu glauben.



Zeit zeigt Wahrheit

Echte Veränderung zeigt sich über Zeit. Dringlichkeit ist oft nur Druck, wieder einzulenken.

MINI-PRAXIS

Sage: Ich brauche Zeit, um Verhalten zu sehen.



Kreditwürdigkeit

Vertrauen ist kein moralisches Geschenk, sondern ein gewachsener Kredit. Er entsteht durch Verlässlichkeit.

MINI-PRAXIS

Frage: Wurde Vertrauen wieder verdient?



Kleine Vorschüsse

Nach Verletzungen darf Vertrauen klein beginnen. Ein kleiner Vorschuss ist kein Verrat an dir.

MINI-PRAXIS

Gib nur so viel Vertrauen, wie du halten kannst.



Kein Geld für Chaos

Hilfe, die Unreife finanziert, ist nicht immer Liebe. Manchmal hält sie den anderen klein.

MINI-PRAXIS

Frage: Unterstütze ich Wachstum oder Wiederholung?



Nicht retten

Du bist nicht verpflichtet, die Folgen jeder fremden Entscheidung aufzufangen. Rettung kann Verantwortung verhindern.

MINI-PRAXIS

Lass eine passende Folge beim anderen.



Mitgefühl mit Grenze

Mitgefühl sieht Not. Grenze prüft,
ob deine Hilfe wirklich hilft.

MINI-PRAXIS

Frage: Was wäre hilfreiche
Hilfe?



Der Spaten

Manchmal reichen wir aus Mitleid genau das Werkzeug, mit dem sich jemand tiefer eingräbt.

MINI-PRAXIS

Prüfe eine Hilfe auf Nebenwirkung.



Nein aus Liebe

Ein Nein kann dem anderen die Wahrheit zurückgeben. Das ist nicht Strafe, sondern Realität.

MINI-PRAXIS

Sage Nein ohne Belehrung.



Nicht der Fußabtreter

Du bist nicht da, um jede Laune,
Lüge oder Forderung abzufedern.
Beziehung braucht
Gegenseitigkeit.

MINI-PRAXIS

Frage: Wo werde ich benutzt?



Wut als Signal

Wut ist nicht immer Sünde oder Schwäche. Manchmal zeigt sie, dass eine Grenze verletzt wurde.

MINI-PRAXIS

Höre die Botschaft deiner Wut.



Nicht darin baden

Wut darf informieren, aber nicht regieren. Sie zeigt die Grenze, setzt sie aber nicht allein weise.

MINI-PRAXIS

Atme, bevor du die Grenze formulierst.



Klares Sprechen

Eine Grenze braucht wenige Worte. Je mehr du dich rechtfertigst, desto leichter wird sie verhandelbar.

MINI-PRAXIS

Sage: Das mache ich nicht mehr.



Ohne Predigt

Du musst deine Grenze nicht mit einer langen Rede verteidigen. Klarheit darf kurz sein.

MINI-PRAXIS

Kürze eine Grenze auf einen Satz.



Kein Hausschlüssel

Ich vergebe dir und ich lasse dich
nicht wieder in meine Wohnung
sind vereinbare Sätze.

MINI-PRAXIS

Übe beide Sätze nebeneinander.



Zugbrücke

Vergebung senkt die Waffen.
Vertrauen senkt die Zugbrücke
erst, wenn Sicherheit gewachsen
ist.

MINI-PRAXIS

Frage: Ist die Brücke wirklich
sicher?



Burg des Herzens

Dein Herz braucht kein Gefängnis, aber eine schützende Burgmauer. Offenheit ohne Schutz erschöpft.

MINI-PRAXIS

Baue eine kleine innere Mauer aus Klarheit.



Keine Pfeile

Eine Grenze ist nicht dasselbe wie Angriff. Du musst nicht verletzen, um Abstand zu schaffen.

MINI-PRAXIS

Setze Abstand ohne Stichelei.



Der Riegel innen

Ein gesunder Riegel wird von innen geöffnet. Du entscheidest, wann Zugang stimmig ist.

MINI-PRAXIS

Frage: Wer drückt von außen gegen meinen Riegel?



Druck erkennen

Wer deine Grenze beschämt,
zeigt oft, warum sie nötig ist.
Respekt prüft sich am Nein.

MINI-PRAXIS

Achte auf die Reaktion auf dein
Nein.



Fromme Knöpfe

Manche Menschen kennen genau die Worte, die dein Gewissen weich machen. Prüfe nicht nur Worte, sondern Muster.

MINI-PRAXIS

Notiere einen Satz, der dich manipulierbar macht.



Nicht unchristlich

Wer aus Glauben vergibt, muss nicht aus Glauben grenzenlos bleiben. Würde und Schutz gehören zusammen.

MINI-PRAXIS

Frage: Welche Grenze schützt das Gute?



Vorbild mit Abstand

Auch Liebe kann Abstand wählen.
Nähe ist nicht der einzige
Ausdruck von Barmherzigkeit.

MINI-PRAXIS

Wähle eine Form von Liebe mit
Abstand.



Innerer Kreis

Nicht jeder Mensch gehört in den inneren Kreis. Nähe braucht Reife, Verlässlichkeit und Respekt.

MINI-PRAXIS

Ordne: innerer Kreis, äußerer Kreis, Abstand.



Schutz des Heiligen

Manches in dir ist heilig genug, um bewacht zu werden: Frieden, Körper, Zeit, Würde, Vertrauen.

MINI-PRAXIS

Nenne heute dein heiliges Gut.



Nicht alles teilen

Du musst nicht jedem deine Zeit, dein Geld, dein Bett, deine Geschichte oder deine Kraft geben.

MINI-PRAXIS

Wähle eine Ressource, die du schützt.



Geld ist Grenze

Finanzielle Hilfe braucht klare Bedingungen. Sonst wird sie schnell zur Einladung, Verantwortung abzugeben.

MINI-PRAXIS

Lege vor Hilfe eine Grenze schriftlich fest.



Zeit ist Grenze

Auch ständige Verfügbarkeit kann Selbstverrat werden. Liebe darf nicht rund um die Uhr abrufbar sein.

MINI-PRAXIS

Setze eine Antwortzeit fest.



Körper ist Grenze

Niemand darf deinen Körper, deine Nähe oder deine Ruhe beanspruchen. Zustimmung bleibt notwendig.

MINI-PRAXIS

Sage innerlich: Mein Körper gehört mir.



Familie genügt nicht

Verwandtschaft gibt nicht
automatisch freien Zugang. Auch
Familie muss Würde achten.

MINI-PRAXIS

Frage: Welche Familienrolle hält
mich klein?



Job ist Grenze

Auch im Beruf darfst du
Missachtung, Ausnutzung und
Dauerüberforderung nicht als
Tugend verkaufen.

MINI-PRAXIS

Benenne eine berufliche Grenze.



Beziehung ist Grenze

Liebe rechtfertigt keine
chronische Abwertung. Eine
Partnerschaft braucht Schutz vor
Wiederholung.

MINI-PRAXIS

Frage: Was darf sich nicht
wiederholen?



Grenze plus Folge

Eine Grenze ohne Folge wird zur Bitte. Eine klare Grenze sagt auch, was geschieht, wenn sie missachtet wird.

MINI-PRAXIS

Formuliere Grenze und Folge.



Folge tragen

Wenn die Grenze fällt, weil jemand tobt, lernt das System: Druck funktioniert. Halte die Folge ruhig.

MINI-PRAXIS

Bleibe bei einer kleinen Folge konsequent.



Kein inneres Gericht

Nach einer Grenze beginnt oft das innere Gericht. Du darfst dich prüfen, ohne dich zu verurteilen.

MINI-PRAXIS

Sage: Ich prüfe mich fair.



Gesunde Stille

Wenn Drama endet, wirkt Stille zunächst ungewohnt. Sie ist nicht Leere, sondern Erholung.

MINI-PRAXIS

Halte fünf Minuten gesunde Stille aus.



Dramaentzug

Wer lange Chaos verwaltet hat,
kann Ruhe fast verdächtig finden.
Der Körper lernt Frieden
langsam.

MINI-PRAXIS

Spüre Ruhe, ohne sie sofort zu
füllen.



Energie zurück

Grenzen geben Energie zurück.
Kraft, die im Chaos steckte, steht
wieder für das Gute bereit.

MINI-PRAXIS

Frage: Wofür will ich meine
Energie nutzen?



Liebesfähiger

Grenzen machen nicht automatisch härter. Oft machen sie liebesfähiger, weil Liebe nicht mehr aus Erschöpfung kommt.

MINI-PRAXIS

Achte auf ein freieres Ja.



Ja mit Wert

Ein Ja hat Wert, wenn auch ein Nein möglich wäre. Ohne Wahl ist Zustimmung nur Anpassung.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Habe ich hier wirklich Wahl?



Wer bleibt

Menschen, die deine Grenzen achten, können bleiben. Wer nur deine Grenzenlosigkeit liebte, wird gehen.

MINI-PRAXIS

Lass eine Reaktion Informationen liefern.



Weniger verfügbar

Du darfst weniger verfügbar sein und dennoch ein liebevoller Mensch bleiben.

MINI-PRAXIS

Schalte eine Erwartung auf später.



Mündig werden

Mündigkeit heißt, nicht nur gut gemeint zu handeln, sondern verantwortlich zu prüfen, was gut wirkt.

MINI-PRAXIS

Frage: Was ist hier reif, nicht nur nett?



Wahrheit lieben

Eine Grenze aus Liebe zur
Wahrheit ist sauberer als ein Ja
aus Angst.

MINI-PRAXIS

Wähle heute Wahrheit vor
Beschwichtigung.



Zaun bauen

Ein Zaun ist kein Hass. Er zeigt, wo Verantwortung beginnt und endet.

MINI-PRAXIS

Ziehe eine kleine Zaunlinie in deinem Alltag.



Riegel suchen

Die wichtigste Frage lautet: Wo fehlt ein Riegel an meiner Tür?

MINI-PRAXIS

Schreibe einen konkreten Riegel auf.



Vergebung bleibt

Du kannst vergeben und trotzdem schützen. Das ist kein Widerspruch, sondern erwachsene Liebe.

MINI-PRAXIS

Sage: Ich vergebe und ich schütze mich.



Ohne Selbstaufgabe

Vergebung ohne Grenze kann
Selbstaufgabe werden.

Vergebung mit Grenze kann
Frieden schaffen.

MINI-PRAXIS

Wähle den nächsten friedlichen
Schutzschritt.

Resonanz

Wo verwechsle ich Vergebung mit Zugang?

Welche Grenze schützt meine Würde?

Welche Tat müsste Vertrauen wieder aufbauen?

Drei Fragen

Was lasse ich innerlich los?

Welchen Schlüssel ziehe ich ein?

Welches Ja darf wieder frei werden?

Stärkesatz

Du kannst vergeben und trotzdem schützen. Frieden braucht Wahrheit, Vertrauen braucht Taten, Liebe braucht Grenzen.

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.