

Thomas Laggner

Wahr bleiben unter Druck

POCKET-BOOK

Kongruenz, Courage und aufrichtige Sprache



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Wahr bleiben unter Druck

POCKET-BOOK

Kongruenz, Courage und aufrichtige
Sprache



Langsam lesen

Dieses Buch will nicht überreden. Es will den Kontakt zu deiner Wahrnehmung stärken. Ein Wort, ein Widerspruch oder ein nächster Schritt genügt.

MINI-PRAXIS

Markiere wenig. Nimm einen Satz wirklich ernst.



Der Gegenweg

Wenn Menschen nur noch funktionieren, verlieren sie zuerst die feine Verbindung zu sich selbst. Der Gegenweg beginnt mit Innehalten, Grenze prüfen und aufrichtig wählen.

MINI-PRAXIS

Halte an, bevor du automatisch zustimmst.



Das unechte Ja

Jedes unechte Ja schwächt das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung. Jedes vermiedene Nein verschiebt die Grenze.

MINI-PRAXIS

Wo sagst du Ja, obwohl dein Körper Nein sagt?



Nicht ungefiltert

Kongruenz ist kein Freibrief für Rücksichtslosigkeit. Wahr sein heißt, echtes Erleben verantwortlich auszudrücken.

MINI-PRAXIS

Formuliere wahr und würdevoll zugleich.



Der Wert bleibt

Selbstwertgefühl und Menschenwert sind nicht dasselbe. Das Gefühl kann erschüttert sein. Der Wert nicht.

MINI-PRAXIS

Trenne Kritik von deinem Menschenwert.



Leise Stärke

Courage muss nicht laut sein.
Manchmal ist sie ein ruhiger Satz,
der nicht länger schweigt.

MINI-PRAXIS

Sag einen Satz, der menschlich
stark ist.

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.