

Thomas Laggner

---

# Wahrheit statt Rätsel

**POCKET-BOOK**

Gefühle, Bedürfnisse und der Mut zur Klarheit



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

---

Thomas Laggner

**COURAGE ZUM MITNEHMEN**



# Wahrheit statt Rätsel

**POCKET-BOOK**

Gefühle, Bedürfnisse und der Mut zur  
Klarheit

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: Emotionale  
Schutzwälle, unausgesprochene  
Bedürfnisse und klare  
Selbstverantwortung.

Hauptbotschaft: Klarheit beginnt,  
wenn du aufhörst, dich zu betäuben,  
andere zu testen und deine Wahrheit  
als Rätsel zu verkleiden.

# Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



# Grau ist ein Signal

Wenn innerlich alles grau wird, ist das nicht automatisch Kälte. Manchmal ist es der letzte Schutz vor noch mehr Überforderung.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was schützt die Leere gerade?



# Nicht weg

Gefühle verschwinden selten einfach. Oft werden sie heruntergeregelt, damit du weiterfunktionieren kannst.

## MINI-PRAXIS

Sage: Ich spüre wenig, aber das ist eine Information.



# Autopilot erkennen

Autopilot wirkt ruhig, ist aber nicht dasselbe wie Frieden. Er hält dich am Laufen, während etwas in dir Pause braucht.

## MINI-PRAXIS

Nenne einen Bereich, in dem du nur funktionierst.



# Zu lange stark

Wer zu lange stark sein muss,  
wird nicht härter. Er wird oft  
stumpfer.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wo habe ich Stärke mit  
Selbstverlust verwechselt?



# Notstrom

Innere Taubheit kann Notstrom sein. Das System spart Gefühl, damit das Nötigste noch geht.

## MINI-PRAXIS

Prüfe: Was läuft nur noch auf Reserve?



# Kein Charakterfehler

Nichts fühlen ist nicht automatisch Lieblosigkeit. Es kann ein Hinweis sein, dass du dich zu lange übergangen hast.

## MINI-PRAXIS

Schreibe: Ich bin nicht falsch,  
ich bin überlastet.



# Normal war zu viel

Überlastung tarnt sich oft als normales Leben. Gerade deshalb wird sie so spät erkannt.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was nenne ich normal, obwohl es mich kostet?



# Der leise Zusammenbruch

Nicht jeder Zusammenbruch schreit. Manche sitzen im Alltag, beantworten Nachrichten und fühlen fast nichts.

## MINI-PRAXIS

Achte heute auf leise  
Erschöpfung.



# Funktionieren ist teuer

Funktionieren wirkt erwachsen.  
Aber wenn es alles andere frisst,  
wird es zur Selbstentfernung.

## MINI-PRAXIS

Nenne den Preis deines  
Funktionierens.



# Nicht romantisieren

Leiden wird nicht edler, nur weil du es still trägst. Stille kann Würde sein, aber auch Vermeidung.

## MINI-PRAXIS

Unterscheide: Würde oder Wegducken?



# Bedürfnisse sind nicht peinlich

Ein Bedürfnis macht dich nicht bedürftig im schlechten Sinn. Es zeigt, dass du ein Mensch bist.

## MINI-PRAXIS

Formuliere ein Bedürfnis ohne Entschuldigung.



# Gesehen werden

Der Wunsch, gesehen zu werden, ist verständlich. Gefährlich wird es, wenn daraus ein Test wird.

## MINI-PRAXIS

Frage: Bitte ich oder prüfe ich?



# Gedankenlesen scheitert

Liebe macht niemanden  
hellsichtig. Wer Nähe an  
Gedankenlesen bindet, baut ein  
Rätsel statt Beziehung.

## MINI-PRAXIS

Sage eine Sache klar, die sonst  
erraten werden soll.



# Wenn es zählt

Manche wollen, dass der andere es von selbst merkt, weil es sonst nicht zählt. Das klingt romantisch und macht einsam.

## MINI-PRAXIS

Prüfe: Was soll freiwillig wirken, obwohl ich es brauche?



# Das geheime Drehbuch

Wenn du ein inneres Drehbuch hast und der andere kennt es nicht, kann er nur falsch spielen.

## MINI-PRAXIS

Schreibe dein Drehbuch in drei Sätzen auf.



# Der verlorene Test

Ein unausgesprochener Test ist fast immer unfair. Der andere verliert, und du bleibst scheinbar im Recht.

## MINI-PRAXIS

Ersetze einen Test durch eine Bitte.



# Passiv verletzt

Passiv sein schützt vor Ablehnung, aber es vergiftet oft den Ton. Aus Angst wird dann Kälte.

## MINI-PRAXIS

Beobachte einen passiven Vorwurf.



# Nicht nichts

Sätze wie: Es ist nichts, sind selten nichts. Sie sind oft ein Schutzwall mit schlechter Belüftung.

## MINI-PRAXIS

Übersetze: Es ist nichts, in:  
Eigentlich...



# Die Angst vor der Antwort

Manchmal sagst du nicht klar, was du brauchst, weil die Antwort die Wahrheit zeigen würde.

## MINI-PRAXIS

Frage: Welche Antwort fürchte ich?



# Klarheit macht real

Solange alles unausgesprochen bleibt, kannst du hoffen, deuten und warten. Klarheit macht sichtbar, was wirklich da ist.

## MINI-PRAXIS

Sprich einen Satz, der Realität schafft.



# Mut zur Nachfrage

Eine klare Frage kann mehr verändern als monatelanges inneres Kochen.

## MINI-PRAXIS

Frage heute direkt statt indirekt.



# Bitte statt Rätsel

Eine Bitte gibt dem anderen eine echte Chance. Ein Rätsel hält dich in der Enttäuschung.

## MINI-PRAXIS

Formuliere: Ich wünsche mir konkret...



# Konkreter werden

Ich brauche mehr Nähe ist ein Anfang. Konkreter wird es mit Zeit, Handlung und Umfang.

## MINI-PRAXIS

Ergänze: heute, für zehn Minuten, ohne Handy.



# Nicht beweisen lassen

Wenn der andere deine Liebe erst beweisen muss, indem er dich errät, wird Nähe zur Prüfung.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was will ich bewiesen bekommen?



# Romantik oder Flucht

Manche romantische Idee schützt davor, erwachsen zu sprechen. Dann klingt Sehnsucht schön und bleibt doch machtlos.

## MINI-PRAXIS

Prüfe eine romantische Erwartung auf Vermeidung.



# Er darf wissen

Wer liebt, darf wissen, was du brauchst. Klarheit nimmt der Liebe nicht den Wert.

## MINI-PRAXIS

Sage: Es zählt auch, wenn ich es ausspreche.



# Er darf nein sagen

Eine echte Bitte enthält das Risiko eines Nein. Genau darum braucht sie Mut.

## MINI-PRAXIS

Formuliere eine Bitte, ohne innerlich Gehorsam zu verlangen.



# Dann siehst du es

Wenn du klar bittest, siehst du besser, ob der andere kann, will oder ausweicht. Das ist unangenehm und nützlich.

## MINI-PRAXIS

Halte die Antwort aus, ohne sie schönzureden.



# Nicht alles ist Liebe

Manchmal ist der Schmerz nicht,  
dass du unklar warst. Manchmal  
zeigt Klarheit, dass zu wenig  
Antwort kommt.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was zeigt die Realität?



# Warten macht bitter

Wer lange wartet, ohne zu sprechen, sammelt Beweise gegen den anderen. Bitterkeit wächst im Verborgenen.

## MINI-PRAXIS

Nenne eine Erwartung, die du nicht ausgesprochen hast.



# Enttäuschung sortieren

Enttäuschung ist nicht automatisch Anklage. Sie zeigt, wo Wunsch und Wirklichkeit auseinanderliegen.

## MINI-PRAXIS

Schreibe Wunsch und Wirklichkeit getrennt auf.



# Der Körper weiß es

Manchmal ist der Kopf noch höflich, während der Körper längst eng wird. Nimm dieses Signal ernst.

## MINI-PRAXIS

Spüre: Wo zieht sich etwas zusammen?



# Gefühl ohne Drama

Gefühle müssen nicht dramatisch werden, um ernst zu sein. Leise Wahrheit reicht.

## MINI-PRAXIS

Benenne ein Gefühl mit einem schlichten Wort.



# Wut als Wächter

Wut bewacht oft eine Grenze oder ein Bedürfnis. Wenn du sie nur wegdrückst, bleibt die Botschaft verloren.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was bewacht meine Wut?



# Leere als Grenze

Leere kann sagen: Bis hierher und nicht weiter. Sie ist manchmal die letzte Grenze, bevor du zusammenklappst.

## MINI-PRAXIS

Frage: Welche Grenze habe ich übergangen?



# Nicht mehr schönreden

Schönreden hält die Oberfläche  
glatt und die Wahrheit unter  
Wasser. Irgendwann fehlt die  
Luft.

## MINI-PRAXIS

Streiche heute eine  
Beschönigung.



# Klartext ohne Härte

Klarheit muss nicht brutal sein.  
Sie braucht nur weniger Nebel.

## MINI-PRAXIS

Formuliere einen klaren Satz  
ohne Angriff.



# Direkt und würdig

Direktheit ist nicht Lieblosigkeit.  
Sie kann die würdigere Form von  
Nähe sein.

## MINI-PRAXIS

Sage etwas direkt und  
freundlich.



# Ich statt Anklage

Ein Ich-Satz ist kein Trick. Er verhindert, dass dein Bedürfnis als Urteil verkleidet wird.

## MINI-PRAXIS

Beginne: Ich merke, ich  
brauche...



# Keine Rätselspur

Andeutungen geben dir Rückzugsmöglichkeiten. Sie geben dem anderen aber keine Orientierung.

## MINI-PRAXIS

Ersetze eine Andeutung durch eine Aussage.



# Der Preis der Kontrolle

Wer den anderen testet, behält scheinbar Kontrolle. Gleichzeitig verhindert er echte Antwort.

## MINI-PRAXIS

Frage: Will ich Kontrolle oder Kontakt?



# Ungewissheit beenden

Ungewissheit kann vertrauter sein als Wahrheit. Aber sie hält dich in Wartestellung.

## MINI-PRAXIS

Beende eine kleine Unklarheit.



# Selbstverantwortung

Dein Bedürfnis ist zuerst deine Aufgabe. Der andere kann reagieren, aber du musst es aus der Tarnung holen.

## MINI-PRAXIS

Übernimm die erste klare Formulierung.



# Nicht betteln

Klar bitten ist nicht betteln.  
Betteln beginnt dort, wo du deine  
Würde für Antwort verkaufst.

## MINI-PRAXIS

Spüre den Unterschied zwischen  
Bitte und Selbstverlust.



# Würde behalten

Wenn du dich erklärst, musst du dich nicht klein machen. Wahrheit darf aufrecht stehen.

## MINI-PRAXIS

Sage ein Bedürfnis mit geradem Rücken.



# Der andere ist begrenzt

Auch ein liebender Mensch hat Grenzen, blinde Flecken und eigene Müdigkeit. Das ist enttäuschend und real.

## MINI-PRAXIS

Prüfe: Was erwarte ich Unmenschliches?



# Liebe ist keine Magie

Liebe kann viel tragen. Sie ersetzt aber kein klares Wort, keinen Schlaf und keine Grenzen.

## MINI-PRAXIS

Nenne eine Sache, die Liebe nicht lösen kann.



# Überforderung ernst nehmen

Wenn du nichts mehr fühlst,  
brauchst du nicht noch mehr  
Druck. Du brauchst Ehrlichkeit  
über die Belastung.

## MINI-PRAXIS

Schreibe drei Belastungen ohne  
Bewertung auf.



# Weniger schlucken

Jedes geschluckte Nein bleibt irgendwo liegen. Irgendwann wird daraus Kälte, Müdigkeit oder Explosion.

## MINI-PRAXIS

Sage ein kleines Nein rechtzeitig.



# Früh sprechen

Früh gesprochen ist ein Bedürfnis oft weich. Spät gesprochen klingt es schnell wie Anklage.

## MINI-PRAXIS

Sprich eine kleine Sache innerhalb von 24 Stunden an.



# Nicht erst explodieren

Explosion wirkt plötzlich, ist aber oft lange vorbereitet. Sie sammelt sich in unausgesprochenen Sätzen.

## MINI-PRAXIS

Nenne einen Satz, bevor er laut wird.



# Scham entmachten

Scham sagt: Du bist zu viel.  
Wahrheit sagt: Du hast ein  
Bedürfnis.

## MINI-PRAXIS

Antworte der Scham mit einem  
klaren Satz.



# Verletzlichkeit dosieren

Nicht jeder Mensch verdient  
sofort deine tiefste Wahrheit.  
Aber gar keine Wahrheit macht  
einsam.

## MINI-PRAXIS

Wähle die nächste passende  
Dosis.



# Sicherer Empfänger

Klarheit braucht auch ein Gegenüber, das nicht abwertet. Prüfe, wem du was zumutest.

## MINI-PRAXIS

Frage: Ist diese Person sicher genug?



# Wenn Antwort weh tut

Eine klare Antwort kann weh tun.  
Doch sie beendet das endlose  
Deuten.

## MINI-PRAXIS

Lass eine Antwort gelten, auch  
wenn sie schmerzt.



# Entscheidung statt Schwebe

Manche Beziehungen bleiben nur stabil, weil niemand die Wahrheit testet. Das ist kein Frieden.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was würde Klarheit  
entscheiden?



# Keine Selbstdiagnose

Innere Taubheit kann vieles bedeuten. Nimm sie ernst, ohne dich vorschnell festzulegen.

## MINI-PRAXIS

Suche Unterstützung, wenn die Leere bleibt.



# Ruhe ist nicht Taubheit

Echte Ruhe fühlt sich weit an.  
Taubheit fühlt sich abgeschnitten  
an.

## MINI-PRAXIS

Unterscheide heute: weit oder  
abgeschnitten?



# Wieder fühlen lernen

Gefühl kommt oft zurück, wenn Druck sinkt und Wahrheit Raum bekommt. Nicht sofort, aber Schritt für Schritt.

## MINI-PRAXIS

Schaffe zehn Minuten ohne Leistung.



# Erholung ist Arbeit

Für überlastete Menschen ist Erholung oft ungewohnt. Sie muss manchmal genauso geübt werden wie Klarheit.

## MINI-PRAXIS

Plane Erholung so konkret wie eine Pflicht.



# Wahrheit zuerst innen

Bevor du klar sprichst, musst du dir selbst glauben. Sonst wird jedes Bedürfnis verhandelt, bevor es ausgesprochen ist.

## MINI-PRAXIS

Schreibe: Was weiß ich eigentlich schon?



# Eine klare Grenze

Grenzen sind nicht Strafen. Sie zeigen, was du brauchst, damit Kontakt möglich bleibt.

## MINI-PRAXIS

Formuliere eine Grenze ohne Drohung.



# Der nächste echte Satz

Veränderung beginnt selten mit einer großen Rede. Oft reicht ein echter Satz, den du sonst verschluckt hättest.

## MINI-PRAXIS

Sage den nächsten echten Satz.



# Nicht mehr warten

Warten kann Hoffnung sein. Zu langes Warten wird Selbstverrat.

## MINI-PRAXIS

Frage: Worauf warte ich wirklich?



# Die Wahrheit hält

Nicht jede Beziehung hält deine Wahrheit. Aber du hältst dich eher, wenn du sie nicht länger versteckst.

## MINI-PRAXIS

Wähle Wahrheit mit Würde.



# Leben statt Notstrom

Du bist nicht dafür gemacht,  
dauerhaft auf Notstrom zu laufen.  
Klarheit ist ein Weg zurück ins  
Leben.

## MINI-PRAXIS

Nenne den ersten Schritt aus  
dem Notstrom.



# Wahrheit statt Rätsel

Wenn du dich nicht mehr  
betäuben und nicht mehr testen  
willst, bleibt ein einfacher  
Auftrag: Sag wahr, was wahr ist.

## MINI-PRAXIS

Nimm einen klaren Satz mit in  
den Tag.



# Grau ist ein Signal

Wenn innerlich alles grau wird, ist das nicht automatisch Kälte. Manchmal ist es der letzte Schutz vor noch mehr Überforderung.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was schützt die Leere gerade?



# Nicht weg

Gefühle verschwinden selten einfach. Oft werden sie heruntergeregelt, damit du weiterfunktionieren kannst.

## MINI-PRAXIS

Sage: Ich spüre wenig, aber das ist eine Information.



# Autopilot erkennen

Autopilot wirkt ruhig, ist aber nicht dasselbe wie Frieden. Er hält dich am Laufen, während etwas in dir Pause braucht.

## MINI-PRAXIS

Nenne einen Bereich, in dem du nur funktionierst.

# Resonanz

Wo laufe ich nur noch auf Notstrom?

Was müsste jemand angeblich erraten?

Welcher klare Satz wäre heute erwachsen?

# Drei Fragen

Was fühle ich wirklich?

Was brauche ich konkret?

Welche Wahrheit vermeide ich?

# Stärkesatz

Klarheit beginnt, wenn du aufhörst, dich zu betäuben, andere zu testen und deine Wahrheit als Rätsel zu verkleiden.

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](http://professionellehilfe.at) gebucht werden.

Weitere Informationen, Bücher und Materialien: [vitalstrategie.at](http://vitalstrategie.at)

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