

Thomas Laggner

Wunschlos frei

POCKET-BOOK

Durch Angst, Liebe und Leere zur inneren Weite



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Wunschlos frei

POCKET-BOOK

Durch Angst, Liebe und Leere zur
inneren Weite

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: Existenzielle Freiheit zwischen Liebe, Leid, Angst, Erfolg, Besitz, Wunschlosigkeit und innerer Weite.

Hauptbotschaft: Freiheit beginnt, wenn du nicht mehr von jedem Wunsch, jeder Angst und jedem Ziel getrieben wirst.

Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



Wunschlos frei

Freiheit beginnt nicht, wenn jeder Wunsch erfüllt ist. Sie beginnt, wenn du nicht mehr von jedem Wunsch gezogen wirst.

MINI-PRAXIS

Frage: Welcher Wunsch zieht mich gerade?



Die ganze Amplitude

Lebendig sein heißt nicht, nur helle Gefühle zu kennen. Es heißt, die ganze Spannweite des Menschseins halten zu lernen.

MINI-PRAXIS

Erlaube heute ein Gefühl, ohne es sofort zu verbessern.



Liebe und Schmerz

Wo Liebe tief ist, wird auch Verletzbarkeit tiefer. Das ist kein Fehler der Liebe, sondern ihre offene Tür.

MINI-PRAXIS

Frage: Wo verwechsle ich Verletzbarkeit mit Schwäche?



Nicht wegmachen

Nicht jedes Leid muss sofort beseitigt werden. Manches will zuerst gesehen, gefühlt und verstanden werden.

MINI-PRAXIS

Bleibe einen Atemzug bei dem,
was da ist.



Helfen ohne Flucht

Wer nur Leid vermeiden will, hilft oft am eigentlichen Prozess vorbei.

MINI-PRAXIS

Frage: Hilfe ich gerade oder fliehe ich vor Schmerz?



Reibung

Manchmal reift ein Mensch an der Stelle, an der es reibt. Nicht bequem, aber wahr.

MINI-PRAXIS

Suche die Lernstelle in einer Reibung.



Kein Wellness-Leben

Ein Leben ohne dunkle Töne wäre nicht frei, sondern flach.

MINI-PRAXIS

Lass einen dunklen Ton Teil des Ganzen sein.



Die Tiefe zulassen

Wer Tiefe vermeiden will, verliert oft auch Höhe.

MINI-PRAXIS

Frage: Was will ich nicht fühlen und verliere dadurch?



Abundance

Fülle ist nicht dauernde Freude.
Fülle ist die Fähigkeit, mehr vom
Leben aufzunehmen.

MINI-PRAXIS

Nimm heute ein ungeliebtes
Gefühl mit Würde wahr.



Der innere Raum

Je weiter dein innerer Raum wird,
desto weniger muss jedes Gefühl
sofort verschwinden.

MINI-PRAXIS

Weite innerlich den Raum um
ein Gefühl.



Angst als Tor

Angst wird selten kleiner, wenn du sie nur erklärst. Sie verändert sich, wenn du ihr sicher begegnest.

MINI-PRAXIS

Wähle eine kleine sichere Annäherung.



Durch statt vorbei

Der Weg aus Angst führt nicht an ihr vorbei. Er führt dosiert durch sie hindurch.

MINI-PRAXIS

Gehe einen winzigen Schritt in Richtung Mut.



Verstehen genügt nicht

Klares Denken hilft. Aber der Körper muss erfahren, dass heute etwas anderes möglich ist.

MINI-PRAXIS

Verbinde Einsicht mit einer kleinen Handlung.



Körperliche Spur

Angst ist nicht nur Gedanke. Sie ist Atem, Muskel, Blick, Puls und Bewegung.

MINI-PRAXIS

Spüre, wo Angst im Körper beginnt.



Tun verändert

Ein kleiner realer Schritt kann mehr verändern als eine große Erklärung.

MINI-PRAXIS

Tue eine Sache, die du sonst vermeidest, sehr klein.



Nicht panisch werden

In Krisen braucht dein System einen inneren Horizont: ruhig bleiben, sehen, atmen, handeln.

MINI-PRAXIS

Atme aus, richte dich aus,
wähle den nächsten Schritt.



Der künstliche Horizont

Manchmal braucht ein Mensch
einen ruhigen anderen Menschen,
bis der eigene innere Horizont
wieder sichtbar wird.

MINI-PRAXIS

Erinnere eine ruhige Stimme.



Agiere

Reagieren kommt aus Alarm.
Agiere kommt aus einer kleinen
Pause zwischen Reiz und
Antwort.

MINI-PRAXIS

Baue vor der Antwort eine
Pause ein.



Kontrolle anders

Kontrolle heißt nicht, alles zu beherrschen. Kontrolle heißt, nicht vom ersten Impuls übernommen zu werden.

MINI-PRAXIS

Halte einen Impuls drei
Atemzüge lang.



Angst dosieren

Mut ist keine Überforderung. Mut ist eine passende Dosis Wirklichkeit.

MINI-PRAXIS

Wähle die kleinste mutige Dosis.



Der Gipfel

Viele jagen einen Gipfel und erwarten dort dauerhaftes Glück. Oft wartet dort nur Stille nach dem Krampf.

MINI-PRAXIS

Frage: Was erwarte ich vom Ziel?



Erfolg und Leere

Ein erreichtes Ziel kann erleichtern und trotzdem leer lassen, wenn es aus Mangel gejagt wurde.

MINI-PRAXIS

Unterscheide Erleichterung von Erfüllung.



Der Krampf vorbei

Manchmal fühlt sich Erfolg nicht wie Glück an, sondern wie das Ende einer Anspannung.

MINI-PRAXIS

Feiere auch das Loslassen des Krampfes.



Applaus

Applaus klingt außen. Er beantwortet nicht, ob innen Frieden ist.

MINI-PRAXIS

Frage: Suche ich Klang außen oder Frieden innen?



Fame

Bekanntsein ist kein Zuhause. Es ist ein Echo.

MINI-PRAXIS

Suche heute weniger Echo,
mehr Gegenwart.



Fortune

Geld kann ermöglichen. Es kann aber nicht den inneren Mangel heilen, aus dem es gejagt wird.

MINI-PRAXIS

Frage: Was soll Geld innerlich lösen?



Scarcity

Mangelbewusstsein sagt: Erst wenn ich mehr habe, darf ich ruhen.

MINI-PRAXIS

Sage: Genug kann jetzt beginnen.



Success

Gelingen ist kein einzelner Pokal.
Es ist das wiederholte Folgen
einer stimmigen Richtung.

MINI-PRAXIS

Folge heute einer stimmigen
Spur.



Bestimmung

Bestimmung zeigt sich oft nicht als großes Ziel, sondern als leise Wiederkehr dessen, was dich wahrer macht.

MINI-PRAXIS

Achte auf eine wiederkehrende Spur.



Weg statt Zielrausch

Wenn du nur ankommen willst,
verpasst du die Wandlung
unterwegs.

MINI-PRAXIS

Frage: Wie gehe ich gerade?



Besitz

Was du besitzt, kann dich stützen. Es kann dich auch festhalten.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Besitze ich es oder hält es mich?



Besessen

Manchmal besitzt nicht der Mensch den Besitz. Der Besitz besitzt seine Angst.

MINI-PRAXIS

Frage: Welche Sorge bewacht mein Besitz?



Geld als Energie

Geld ist beweglich, solange es dienen darf. Es erstarrt, wenn Angst es bewachen muss.

MINI-PRAXIS

Lass eine Ressource bewusst fließen.



Horten

Horten verspricht Sicherheit.
Manchmal wird es zum Käfig der
Zukunft.

MINI-PRAXIS

Unterscheide Vorsorge von
Erstarrung.



Freiheit und Verlust

Freiheit wächst, wenn du weniger an Dingen hängst, die dich definieren sollen.

MINI-PRAXIS

Frage: Was könnte ich verlieren und dennoch ich bleiben?



Nichts festhalten

Loslassen heißt nicht wegwerfen.
Es heißt, nicht gekettet sein.

MINI-PRAXIS

Halte heute etwas mit offener
Hand.



Potenzial

Ressourcen sind lebendig, wenn sie Möglichkeit bleiben. Angst macht Möglichkeit zur Festung.

MINI-PRAXIS

Öffne eine kleine festgehaltene Möglichkeit.



Der Markt

Der Markt lebt davon, dir Mangel zu zeigen. Er flüstert: Dir fehlt noch etwas.

MINI-PRAXIS

Höre heute bewusst ein Mangelversprechen.



Die Wüste

Die Wüste nimmt Reize weg.
Genau deshalb zeigt sie, was
wirklich bleibt.

MINI-PRAXIS

Schaffe zehn Minuten
Außenreizentzug.



Palast

Im Palast geht es um Wirkung. In der Wüste geht es um Wahrheit.

MINI-PRAXIS

Frage: Suche ich Wirkung oder Wahrheit?



Nackte Essenz

Wenn das Überflüssige schweigt,
wirkt die Essenz zuerst schlicht.
Dann wird sie kostbar.

MINI-PRAXIS

Setze dich zu dem Schlichten.



Bereits vollständig

Vielleicht fehlt dir weniger, als
der Markt behauptet.

MINI-PRAXIS

Frage: Was ist schon da?



Wunschlosigkeit

Wunschlosigkeit ist nicht leblos.
Sie ist die Pause vom
Getriebenwerden.

MINI-PRAXIS

Spüre einen Moment ohne
Nächster-Wunsch.



Genießen

Der Weg verliert seine Würde,
wenn er nur als Eintrittskarte
zum späteren Glück gilt.

MINI-PRAXIS

Genieße eine kleine Bewegung
auf dem Weg.



Lebensfilm

Du erlebst Szenen, Rollen,
Konflikte und Wendungen. Doch
du bist mehr als der Film.

MINI-PRAXIS

Frage: Welche Szene halte ich
gerade für mein Ganzes?



Leinwand

Auf einer Leinwand wechseln
Bilder. Die Leinwand bleibt.

MINI-PRAXIS

Stell dir vor, du bist der Raum,
nicht nur die Szene.



Wolken

Gefühle ziehen wie Wetter. Sie sind real, aber nicht dein ganzer Himmel.

MINI-PRAXIS

Benenne ein Gefühl als Wetterlage.



Himmel

Der Himmel muss nicht gegen
Wolken kämpfen. Er hält sie.

MINI-PRAXIS

Übe: Ich muss dieses Gefühl
nicht bekämpfen.



Stau des Lebens

Manche Situationen sind nur Situationen. Ärger entsteht oft erst durch das Etikett, das du darauf klebst.

MINI-PRAXIS

Beschreibe eine Lage ohne Bewertung.



Etiketten

Das Etikett macht aus Regen ein Drama oder aus Warten eine Kränkung.

MINI-PRAXIS

Ziehe einem Erlebnis ein Etikett ab.



Annehmen

Annehmen heißt nicht gutheißen.
Es heißt: Ich beginne bei dem,
was ist.

MINI-PRAXIS

Sage: So ist es jetzt.



Weisheit statt Rechthaben

Wissen ändert sich. Weisheit prüft, was im Leben trägt.

MINI-PRAXIS

Frage: Was ist hier weise, nicht nur richtig?



Neuester Irrtum

Jede Theorie ist vorläufig. Das macht Demut im Denken nötig.

MINI-PRAXIS

Halte eine Überzeugung etwas lockerer.



Schicksal

Manchmal erwischt uns genau das, wovor wir ausweichen wollten.

MINI-PRAXIS

Frage: Wovor laufe ich, das mir folgt?



Ausweichen

Ausweichen kann kurzfristig entlasten und langfristig binden.

MINI-PRAXIS

Wähle eine kleine direkte Begegnung.



Nicht dein Beruf

Du bist nicht deine Funktion. Du übst sie aus.

MINI-PRAXIS

Sage: Ich bin mehr als meine Rolle.



Nicht dein Pass

Herkunft, Name und Pass beschreiben dich. Sie besitzen dich nicht.

MINI-PRAXIS

Frage: Wer bin ich jenseits meiner Angaben?



Nicht dein Körper

Du bewohnst deinen Körper. Du bist mit ihm verbunden, aber nicht auf ihn reduzierbar.

MINI-PRAXIS

Behandle deinen Körper heute wie ein Zuhause.



Seele und Körper

Wenn die innere Stimme überhört wird, spricht oft der Körper deutlicher.

MINI-PRAXIS

Frage: Was sagt mein Körper,
das ich nicht hören wollte?



Fühlen müssen

Manches muss gespürt werden,
weil es als Gedanke nicht mehr
durchdringt.

MINI-PRAXIS

Nimm ein Körpersignal ernst.



Östliche Spur

Manche Weisheit beginnt dort, wo das Ich nicht mehr im Zentrum sitzen muss.

MINI-PRAXIS

Lass ein Ich-Muss für einen Moment los.



Dao

Der Weg zeigt sich oft, wenn du weniger zwingst und genauer folgst.

MINI-PRAXIS

Folge heute einer stillen
Bewegung.



Zen

Ein klarer Moment braucht keine große Erklärung.

MINI-PRAXIS

Tue eine einfache Handlung ganz.



Advaita

Vielleicht bist du nicht zwei: der
Kämpfer hier, das Leben dort.
Vielleicht bist du Teil des Ganzen.

MINI-PRAXIS

Spüre Verbindung statt
Trennung.



Tiefe Praxis

Spirituelle Sätze bleiben leer,
wenn sie nicht im Alltag landen.

MINI-PRAXIS

Setze eine Weisheit in eine
kleine Handlung um.



Kein Guru-Modus

Weisheit wird gefährlich, wenn sie zur neuen Maske wird.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Dient dieser Satz dem Leben oder meinem Bild?



Courage der Weite

Courage heißt hier: fühlen,
handeln, loslassen und den
inneren Himmel nicht vergessen.

MINI-PRAXIS

Wähle Weite statt Enge.



Der nächste Schritt

Freiheit ist kein großer Zustand.
Sie beginnt im nächsten
nicht-getriebenen Schritt.

MINI-PRAXIS

Gehe einen Schritt ohne Jagd.



Innerer Himmel

Am Ende bleibt die Frage: Bist du nur das Wetter oder erinnerst du dich an den Himmel?

MINI-PRAXIS

Nimm den Himmel mit in die nächste Szene.



Wunschlos frei

Freiheit beginnt nicht, wenn jeder Wunsch erfüllt ist. Sie beginnt, wenn du nicht mehr von jedem Wunsch gezogen wirst.

MINI-PRAXIS

Frage: Welcher Wunsch zieht mich gerade?

Resonanz

Welcher Wunsch zieht dich gerade?

Welche Angst braucht einen kleinen
sicheren Schritt?

Wo verwechselst du Erfolg mit
Erfüllung?

Drei Fragen

Was sagt der Markt?

Was zeigt die Wüste?

Was bleibt, wenn du nicht jagst?

Stärkesatz

Freiheit beginnt, wenn du nicht mehr von jedem Wunsch, jeder Angst und jedem Ziel getrieben wirst.

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.