

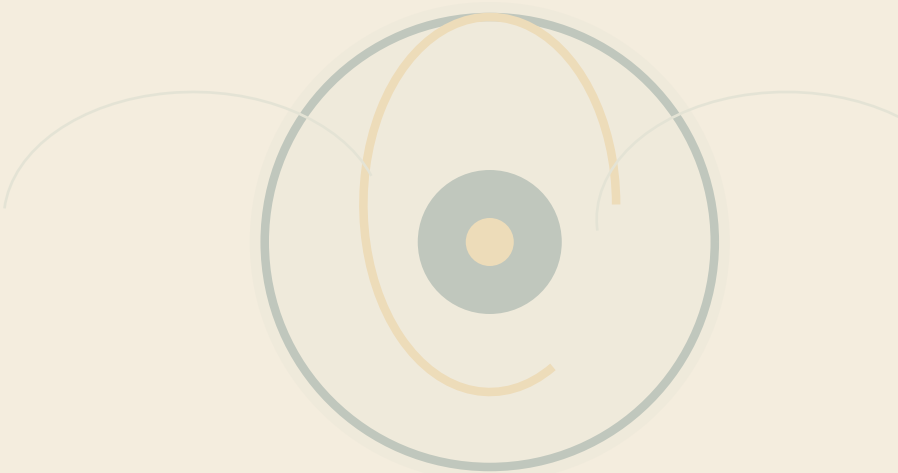
Thomas Laggner

---

# Wurzeln und Wege

**POCKET-BOOK**

Impulse für Lebensreflexion, Ressourcen und eine  
Zukunft mit Boden



---

Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

---

Thomas Laggner

**COURAGE ZUM MITNEHMEN**



# Wurzeln und Wege

**POCKET-BOOK**

Impulse für Lebensreflexion, Ressourcen  
und eine Zukunft mit Boden



# Wurzeln sehen

Deine Herkunft erklärt nicht alles,  
aber sie gehört zu deiner inneren  
Landschaft.

## MINI-PRAXIS

Notiere eine prägende Wurzel.



# Nicht nur Herkunft

Du bist mehr als Familie, Ort und Geschichte. Wurzeln geben Boden, aber nicht das ganze Ziel.

## MINI-PRAXIS

Was ist heute neu gewachsen?



# Der Boden heute

Der gegenwärtige Boden zeigt, worauf du gerade stehst: Menschen, Räume, Routinen, Belastungen.

## MINI-PRAXIS

Was trägt dich heute konkret?



# Dankbarkeit ohne Zwang

Dankbarkeit wirkt nur frei. Sie darf nicht benutzt werden, um Schmerz wegzudrücken.

## MINI-PRAXIS

Wofür bist du ehrlich dankbar?



# Nicht alles allein tragen

Ein Baum braucht Boden, Wasser und Klima. Du brauchst Bedingungen, nicht nur Willenskraft.

## MINI-PRAXIS

Welche Bedingung fehlt?



# Der Körper hört mit

Was du denkst, landet auch im Körper. Darum zählt nicht nur der Gedanke, sondern der Ton, in dem du mit dir sprichst.

## MINI-PRAXIS

Sprich innerlich langsamer.

# 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](https://professionellehilfe.at) gebucht werden.

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

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