

Thomas Laggner

Ziele ohne Druck

POCKET-BOOK

Impulse für Klarheit, Fokus und einen Weg, der Kraft lässt



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Ziele ohne Druck

POCKET-BOOK

Impulse für Klarheit, Fokus und einen Weg,
der Kraft lässt



Ziele ohne Druck

Ein gutes Ziel muss dich nicht antreiben wie ein Alarm. Es darf Richtung geben, ohne dich zu verschlingen.

MINI-PRAXIS

Frage: Macht dieses Ziel mich enger oder klarer?



Rückblick zuerst

Bevor du nach vorne gehst, lohnt ein ehrlicher Blick zurück. Er zeigt, was wirklich getragen hat.

MINI-PRAXIS

Notiere drei gelungene Schritte.



Nicht alles gleichzeitig

Zu viele Ziele erzeugen Nebel.
Klarheit entsteht, wenn du
auswählst.

MINI-PRAXIS

Wähle ein Hauptziel für jetzt.



Innere Erlaubnis

Manche Ziele scheitern nicht am Plan, sondern an der inneren Erlaubnis, wirklich sichtbar zu werden.

MINI-PRAXIS

Erlaube dir einen sichtbaren Schritt.



Ziele und Beziehung

Erfolg wird ärmer, wenn Beziehung darunter zerbricht. Gute Ziele lassen Verbindung übrig.

MINI-PRAXIS

Wen willst du mitnehmen?



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 gebucht werden.

Weitere Informationen, Bücher und Materialien: vitalstrategie.at

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