

Thomas Laggner

Zurück zu dir

POCKET-BOOK

Kleine Schritte aus Stressmodus, Perfektionismus und Selbstvergessen



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Zurück zu dir

POCKET-BOOK

Kleine Schritte aus Stressmodus,
Perfektionismus und Selbstvergessen

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: Entlastung bei Erschöpfung, Perfektionismus, Selbstvernachlässigung und familiärem Druck.

Hauptbotschaft: Du musst nicht perfekter werden. Du darfst wieder vorkommen.

Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



Du bist nicht kaputt

Wenn du erschöpft bist, ist das kein persönliches Scheitern. Es kann ein Zeichen sein, dass dein System zu lange getragen hat.

MINI-PRAXIS

Sag leise: Ich darf müde sein.



Der Stressmodus ist logisch

Dein Körper versucht, dich durch den Tag zu bringen. Innere Unruhe ist oft keine Schwäche, sondern ein Alarm, der zu lange eingeschaltet blieb.

MINI-PRAXIS

Lege eine Hand auf den Brustkorb.



Nicht mehr leisten müssen

Du musst nicht erst zusammenbrechen, um Erlaubnis für Pause zu bekommen. Ruhe darf früher beginnen.

MINI-PRAXIS

Wähle heute eine Pause ohne Begründung.



Ganz hinten ist zu weit

Wenn du dich ständig ganz hinten anstellst, verliert irgendwann niemand mehr nur Zeit. Du verlierst Kontakt zu dir.

MINI-PRAXIS

Frage: Was brauche ich gerade?



Perfekt ist kein Zuhause

Ein perfekter Haushalt kann sich trotzdem kalt anfühlen. Ein lebendiges Zuhause darf Spuren von Leben tragen.

MINI-PRAXIS

Lass heute eine Sache unperfekt stehen.



Ordnung darf dienen

Ordnung ist hilfreich, wenn sie entlastet. Sie wird hart, wenn sie wichtiger wird als Atmung, Nähe und Freude.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Dient mir diese Ordnung?



Kinder brauchen keine Perfektion

Kinder brauchen keine Mutter, die alles richtig macht. Sie brauchen eine echte Mutter, die wieder Kontakt findet.

MINI-PRAXIS

Schenke einem Kind heute Blickkontakt.



Gut genug ist liebevoll

Gut genug ist nicht lieblos. Es ist oft der Raum, in dem Beziehung atmen kann.

MINI-PRAXIS

Formuliere: Heute reicht gut genug.



Der innere Antreiber

Der Satz Ich muss alles schaffen klingt wie Stärke. Oft ist er ein alter Schutz vor Kritik, Abwertung oder Kontrollverlust.

MINI-PRAXIS

Gib dem Antreiber einen Namen.



Anerkennung nicht verdienen

Du musst deine
Daseinsberechtigung nicht täglich
durch Leistung beweisen. Wert
beginnt vor dem Aufräumen.

MINI-PRAXIS

Schreibe: Ich bin mehr als
meine Leistung.



Freude ist kein Luxus

Freude ist nicht erst dran, wenn alles erledigt ist. Sie ist Nahrung für ein System, das zu lange funktioniert hat.

MINI-PRAXIS

Erlaube dir fünf Minuten Freude.



Kleine Ruhe zählt

Ruhe muss nicht groß sein, um zu wirken. Manchmal beginnt sie mit einem Atemzug, der nicht sofort weiterhetzt.

MINI-PRAXIS

Atme dreimal länger aus.



Der Körper darf sprechen

Erschöpfung spricht oft über Schultern, Magen, Kiefer oder Schlaf. Dein Körper ist kein Störfaktor.

MINI-PRAXIS

Frage deinen Körper: Wo ist es zu viel?



Grübeln sucht Sicherheit

Grübeln will meist verhindern, dass etwas schiefgeht. Es findet aber selten Frieden, wenn es allein bleibt.

MINI-PRAXIS

Schreibe einen Gedanken auf,
statt ihn zu kreisen.



Gedanken sind Rohstoff

Nicht jeder Gedanke ist Wahrheit. Manche Gedanken sind ungeordneter Rohstoff aus Stress, Angst und alter Erfahrung.

MINI-PRAXIS

Sortiere: Tatsache oder Befürchtung?



Ein Gedanke pro Blatt

Wenn alles gleichzeitig im Kopf ist, wirkt alles dringend. Auf Papier darf es sich entzerren.

MINI-PRAXIS

Notiere drei Gedanken einzeln.



Die Abwärtsspirale stoppen

Eine Spirale endet selten durch einen großen Sprung. Sie wird unterbrochen durch einen kleinen anderen Schritt.

MINI-PRAXIS

Tue eine kleine Sache langsamer.



Nicht alles heute

Dein Nervensystem braucht nicht die Lösung deines ganzen Lebens. Es braucht heute einen nächsten sicheren Schritt.

MINI-PRAXIS

Wähle nur den nächsten Schritt.



Sicherheit im Kleinen

Sicherheit entsteht nicht nur durch Kontrolle. Sie entsteht auch durch Verlässlichkeit, Wärme und wiederkehrende kleine Inseln.

MINI-PRAXIS

Baue eine tägliche Mini-Insel.



Du darfst bitten

Wer lange funktioniert hat,
verlernt manchmal das Bitten.
Eine Bitte ist keine Last, sondern
Beziehung in klarer Form.

MINI-PRAXIS

Bitte um eine konkrete Hilfe.



Der Partner ist nicht der Gegner

Erschöpfung kann die Beziehung eng machen. Dann wirkt der Partner schnell wie ein weiteres Problem.

MINI-PRAXIS

Sag einen Satz über dich, nicht gegen ihn.



Nähe braucht Wahrheit

Nähe entsteht nicht dadurch,
dass du alles schluckst. Sie
braucht ehrliche, nicht
verletzende Wahrheit.

MINI-PRAXIS

Beginne mit: Ich merke
gerade...



Konflikt ist ein Signal

Ein Streit zeigt nicht nur, dass etwas falsch läuft. Er zeigt, dass etwas Wichtiges keinen guten Platz findet.

MINI-PRAXIS

Frage: Worum geht es darunter?



Nicht aus der Erschöpfung heraus

Erschöpfung macht harte Sätze wahrscheinlicher. Manche Gespräche brauchen erst Wasser, Atem und Zeit.

MINI-PRAXIS

Verschiebe ein schweres Gespräch um zehn Minuten.



Kinder fordern echt

Zwei fordernde Kinder sind keine Kleinigkeit. Du darfst anerkennen, dass das viel ist.

MINI-PRAXIS

Sag dir: Das ist wirklich viel.



Mutter und Mensch

Du bist Mutter. Und du bleibst Mensch. Deine Bedürfnisse verschwinden nicht, weil andere dich brauchen.

MINI-PRAXIS

Nenne ein Bedürfnis ohne Schuld.



Schuld ist kein Kompass

Schuldgefühle zeigen oft nur, dass du alte Regeln brichst. Sie zeigen nicht automatisch, dass du falsch handelst.

MINI-PRAXIS

Frage: Ist das Schuld oder Verantwortung?



Grenzen schützen Beziehung

Eine Grenze sagt nicht: Du bist mir egal. Sie sagt: So bleibt Kontakt möglich, ohne dass ich mich verliere.

MINI-PRAXIS

Setze eine kleine freundliche Grenze.



Familienkontakte dürfen warten

Kontakt zur Herkunftsfamilie kann wichtig sein und trotzdem überfordern. Regelmäßig muss nicht grenzenlos heißen.

MINI-PRAXIS

Plane vor einem Kontakt deinen Ausstieg.



Eskalation früh erkennen

Wenn Gespräche mit den Eltern kippen, ist der späteste Moment oft zu spät. Der Körper merkt es früher.

MINI-PRAXIS

Achte auf dein erstes Warnsignal.



Du musst nicht überzeugen

Manche Menschen verstehen deine Grenze nicht sofort. Du darfst sie trotzdem halten.

MINI-PRAXIS

Wiederhole einen Satz ruhig.



Alte Abwertung wirkt nach

Frühere Abwertung endet nicht automatisch, wenn die Situation vorbei ist. Manchmal lebt sie als innere Stimme weiter.

MINI-PRAXIS

Frage: Wessen Stimme ist das?



Kontrolle war einmal Schutz

Wenn Kontrolle früher Sicherheit gab, lässt sie sich nicht einfach wegwerfen. Sie braucht neue, freundlichere Sicherheit.

MINI-PRAXIS

Danke der Kontrolle für ihren
alten Dienst.



Heute ist nicht damals

Alte Erfahrungen können heutige Situationen färben. Ein Teil von dir prüft vielleicht noch, ob wieder Gefahr kommt.

MINI-PRAXIS

Nenne drei Fakten von heute.



Nicht antizipieren müssen

Du musst Erwartungen anderer nicht erraten, bevor sie ausgesprochen werden.
Erwachsene Beziehungen dürfen fragen.

MINI-PRAXIS

Frage statt zu raten.



Anerkennung anders suchen

Anerkennung durch Perfektion macht abhängig. Echte Anerkennung beginnt, wenn du auch unperfekt sichtbar bleibst.

MINI-PRAXIS

Zeige heute eine kleine Unvollkommenheit.



Das Haus darf leben

Ein Haus mit Kindern ist kein Ausstellungsraum. Es ist ein Ort, an dem Leben stattfindet.

MINI-PRAXIS

Wähle eine Ecke, die leben darf.



Priorität Beziehung

Manchmal ist ein Gespräch wichtiger als ein sauberer Boden. Nicht immer, aber öfter als der Antreiber erlaubt.

MINI-PRAXIS

Tausche eine Aufgabe gegen Nähe.



Mini-Pausen sind Training

Pause fühlt sich anfangs vielleicht falsch an. Genau deshalb braucht sie Wiederholung.

MINI-PRAXIS

Stelle einen Timer auf drei Minuten.



Freude suchen

Wenn Freude verschwunden ist, muss sie nicht erzwungen werden. Suche zuerst nur eine kleine Spur.

MINI-PRAXIS

Notiere einen Moment, der nicht schwer war.



Motivation folgt manchmal

Motivation kommt nicht immer
zuerst. Manchmal entsteht sie
nach einem freundlichen Anfang.

MINI-PRAXIS

Beginne mit zwei Minuten.



Nicht jedes Gefühl lösen

Manche Gefühle wollen nicht gelöst werden. Sie wollen bemerkt, benannt und nicht sofort weggedrückt werden.

MINI-PRAXIS

Benenne ein Gefühl schlicht.



Traurigkeit darf da sein

Wenn Wünsche erfüllt sind und du trotzdem traurig bist, bist du nicht undankbar. Erfüllte Wünsche schützen nicht vor Erschöpfung.

MINI-PRAXIS

Erlaube beides: Dank und Müdigkeit.



Die Falle nach der Krise

Wenn äußere Krisen weniger werden, taucht manchmal die eigene Bedürftigkeit auf. Das ist keine Rückwärtsbewegung.

MINI-PRAXIS

Frage: Was wurde lange verschoben?



Deine Bedürfnisse sind Daten

Bedürfnisse sind keine Störung des Familienbetriebs. Sie sind Informationen darüber, was dich lebendig hält.

MINI-PRAXIS

Schreibe drei Bedürfnisse auf.



Ein Bedürfnis wählen

Zu viele Bedürfnisse auf einmal können überfordern. Wähle eines, das heute ein wenig Raum bekommen darf.

MINI-PRAXIS

Wähle nur ein Bedürfnis.



Selbstfreundschaft üben

Selbstfreundschaft ist kein Gefühl, das sofort da sein muss. Sie ist eine Art, mit dir zu sprechen.

MINI-PRAXIS

Sprich einen Satz wie zu einer Freundin.



Strenge senken

Innere Strenge wirkt produktiv,
bis sie alles Lebendige vertreibt.
Sie braucht eine neue Aufgabe.

MINI-PRAXIS

Bitte die Strenge, leiser zu
werden.



Leistung ist nicht Liebe

Liebe kann sich durch Tun zeigen.
Aber Liebe ist nicht dasselbe wie
dauerndes Funktionieren.

MINI-PRAXIS

Frage: Wie zeige ich Liebe ohne
Erschöpfung?



Hilfe zählt

Eine Familie ist kein Ein-Personen-System. Wenn alles an dir hängt, ist nicht deine Schwäche das Problem.

MINI-PRAXIS

Verteile eine Aufgabe sichtbar.



Aufgaben sichtbar machen

Unsichtbare Arbeit wird leicht übersehen. Sichtbar gemacht, kann sie geteilt werden.

MINI-PRAXIS

Schreibe drei unsichtbare Aufgaben auf.



Nicht sofort Ja

Ein automatisches Ja spart kurz
Konflikt und kostet später Kraft.
Ein Moment Pause ist erlaubt.

MINI-PRAXIS

Sage: Ich denke kurz nach.



Würdiges Nein

Ein Nein muss nicht hart sein. Es darf ruhig, kurz und freundlich sein.

MINI-PRAXIS

Übe: Nein, das schaffe ich heute nicht.



Der Abend zählt

Am Abend braucht nicht nur der Haushalt Abschluss. Auch dein Nervensystem braucht ein Zeichen: Für heute ist genug.

MINI-PRAXIS

Setze einen Feierabendpunkt.



Schlaf vor Perfektion

Wenn Schlaf gegen Perfektion
verliert, verliert am Ende alles.
Müdigkeit macht jeden Anspruch
härter.

MINI-PRAXIS

Wähle einmal Schlaf vor
Ordnung.



Essen, trinken, atmen

Bei Erschöpfung werden Grundbedürfnisse schnell verhandelbar. Sie sind es nicht.

MINI-PRAXIS

Trinke bewusst ein Glas Wasser.



Eine gute Mutter ruht

Eine gute Mutter darf ausruhen.
Nicht als Belohnung, sondern als
Grundlage.

MINI-PRAXIS

Lege dich zehn Minuten hin.



Kinder lernen an dir

Wenn du dich immer übergehst, lernen Kinder auch das. Wenn du freundlich für dich sorgst, lernen sie Selbstachtung.

MINI-PRAXIS

Sage sichtbar: Ich brauche kurz Ruhe.



Weniger beweisen

Du musst nicht beweisen, dass du alles im Griff hast. Manchmal ist Ehrlichkeit stärker als Fassade.

MINI-PRAXIS

Sage einer vertrauten Person einen wahren Satz.



Das gute Leben war da

Glückliche Anfangsjahre sind nicht weg, nur weil es jetzt schwer ist. Sie können Erinnerung an Verbindung sein.

MINI-PRAXIS

Erinnere einen guten Moment mit dem Partner.



Wieder Verbündete werden

In der Erschöpfung werden Paare leicht zu Organisationspartnern. Verbundenheit braucht kleine andere Momente.

MINI-PRAXIS

Frage deinen Partner nach einer Sache, nicht nach zehn.



Ein Satz statt Liste

Lange Listen machen dicht. Ein klarer Satz kann Beziehung öffnen.

MINI-PRAXIS

Sag nur einen Wunsch auf einmal.



Wertschätzung zuerst

Was du schätzt, darf ebenso ins Gespräch wie das, was du brauchst. Beides zusammen hält Würde und Klarheit.

MINI-PRAXIS

Nenne eine Wertschätzung vor einer Bitte.



Kontakt vor Korrektur

Korrektur ohne Kontakt klingt schnell wie Kritik. Kontakt macht Veränderung eher möglich.

MINI-PRAXIS

Nimm Blickkontakt auf, bevor du ordnest.



Langsam ist erlaubt

Du musst dich nicht schnell erholen. Wer lange im Stressmodus war, braucht geduldige Rückkehr.

MINI-PRAXIS

Erlaube dir langsame Veränderung.



Ein guter Tag ist klein

Ein guter Tag muss nicht leicht sein. Vielleicht enthält er nur einen Moment, in dem du dich nicht verlierst.

MINI-PRAXIS

Suche den kleinsten guten Moment.



Rückfälle sind Signale

Wenn du wieder streng, unruhig oder kontrollierend wirst, ist das kein Beweis gegen dich. Es ist ein Signal für Belastung.

MINI-PRAXIS

Frage: Was ist gerade zu viel?



Unterstützung ist Stärke

Wenn Erschöpfung, depressive Stimmung oder Überforderung anhalten, braucht es fachliche Begleitung. Hilfe anzunehmen ist kein Versagen.

MINI-PRAXIS

Prüfe ehrlich: Welche Hilfe
brauche ich?



Zurück zu dir

Der Weg zurück beginnt nicht mit einem neuen perfekten Plan. Er beginnt mit einem freundlichen Moment, in dem du dich wieder mitzählst.

MINI-PRAXIS

Nimm mit: Ich zähle mit.



Du bist nicht kaputt

Wenn du erschöpft bist, ist das kein persönliches Scheitern. Es kann ein Zeichen sein, dass dein System zu lange getragen hat.

MINI-PRAXIS

Sag leise: Ich darf müde sein.

Resonanz

Wo stelle ich mich immer noch ganz hinten an?

Was wäre heute gut genug?

Welche kleine Grenze schützt meine Kraft?

Drei Fragen

Ich darf müde sein.

Ich muss nicht perfekt sein.

Ich zähle mit.

Stärkesatz

Du musst nicht perfekter werden. Du darfst wieder vorkommen.

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.