

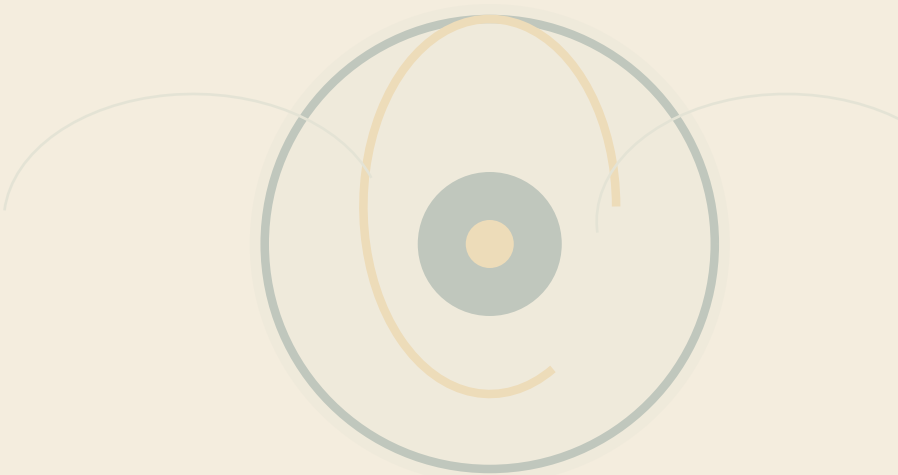
Thomas Laggner

---

# Zurück zur inneren Mitte

**POCKET-BOOK**

Selbstkontakt, Ruhe und psychische Standfestigkeit



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

---

Thomas Laggner

**COURAGE ZUM MITNEHMEN**



# Zurück zur inneren Mitte

**POCKET-BOOK**

Selbstkontakt, Ruhe und psychische  
Standfestigkeit



# Wenn es innen eng wird

Von außen kann alles funktionieren. Innen wird es trotzdem enger. Genau dort beginnt die Rückkehr: nicht mit Vorwurf, sondern mit Wahrnehmung.

## MINI-PRAXIS

Frage heute: Wo bin ich nicht mehr ganz bei mir?



# Kein neuer Panzer

Stärke ohne Härte meint keinen Panzer. Gemeint ist ein innerer Ort, an dem du wieder bewohnbar wirst.

## MINI-PRAXIS

Spüre kurz: Was in mir braucht Schutz?



# Langsam lesen

Dieses Buch will nicht überreden. Es will den Kontakt zu deiner Wahrnehmung stärken. Ein Wort, ein Widerspruch oder ein nächster Schritt genügt.

## MINI-PRAXIS

Markiere wenig. Nimm einen Satz wirklich ernst.



# Kongruenz

Kongruenz heißt: innen und außen nicht dauerhaft gegeneinander leben. Du musst dich nicht verdrehen, um Beziehung zu sichern.

## MINI-PRAXIS

Was wäre ein Stück wahrer als deine übliche Antwort?



# Werte statt Applaus

Ein Wert fragt nicht: Werde ich gesehen? Er fragt: Wofür will ich stehen?

## MINI-PRAXIS

Mach morgen einen Wert sichtbar.



# Innere Bewertungsinstanz

Andere hören, lernen und prüfen ist wichtig. Aber du gibst deine eigene Wahrnehmung nicht vollständig ab.

## MINI-PRAXIS

Gleiche ein Argument mit deinem Erleben ab.

# 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://www.professionellehilfe.at) gebucht werden.

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

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