

MARTIN SCHWEMMLE KLAUDIA THAL

SINNOVATE YOUR LIFE

MIT METHODE
ZU MEHR SINN IM LEBEN

campus

Sinnovate Your Life

MARTIN SCHWEMMLE

KLAUDIA THAL

SINNOVATE YOUR LIFE

MIT METHODE ZU
MEHR SINN IM LEBEN

CAMPUS VERLAG
FRANKFURT / NEW YORK

Sinnovate Your Life und *Sinnovation* sind eingetragene Marken und rechtlich geschützt. Die Sinnovation-Methode, sämtliche Übungen, Vorlagen, Downloads und Inhalte dieses Buchs sind nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen – auch in Auszügen – nicht gewerblich genutzt werden. Mit der Sinnovation-Methode zu arbeiten, ist ausschließlich von der Sinnovation Academy lizenzierten Coaches gestattet.

ISBN 978-3-593-51830-5 Print
ISBN 978-3-593-45605-8 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-593-45604-1 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Copyright © 2024.

Alle Rechte bei Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

Umschlaggestaltung: total italic, Thierry Wijnberg, Amsterdam/Berlin

Grafik, Satz und Layout: Dr. Martin Schwemmle

Gesetzt aus der Minion von Robert Slimbach, Sofia Pro von Olivier Gourvat und Rift Soft von Mattox Shuler.

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen

(ID 15985-2104-1001).

Printed in Germany

www.campus.de

FÜR DIE MENSCHEN, DIE UNS SINN IM LEBEN GEBEN.
SIE WISSEN SCHON, WARUM.

DIE SINNOVATION- METHODE

Wie bleibe
ich dran?



Wer bin ich?



Wie treffe
ich gute
Entschei-
dungen?



Wo fange
ich an?



Welche Optionen
habe ich?



Inhalt

Intro: Herzlich willkommen bei Sinnovate Your Life	11
ÜBUNG 1 Sinnovation-Motivation	16

Teil 1: Sinn und Innovation **Grundlagen für ein gelingendes Leben**

Kapitel 1: Sinn – Fundament für ein gelingendes Leben	21
Bedeutung – Warum ist Sinn im Leben wichtig?	24
Wirkung – Welche Auswirkungen hat mehr Sinn?	30
ÜBUNG 2 Sinnovation-Sinnspektor	36
EXECUTIVE SUMMARY Sinn	39
Kapitel 2: Innovation – Prozess für eines gelingendes Leben	41
Haltung – Welche Einstellung brauche ich?	52
Prinzipien – Auf welche Regeln kann ich achten?	58
Prozess – Wie komme ich ins Handeln?	64
ÜBUNG 3 Sinnovation-Innospektor	69
EXECUTIVE SUMMARY Innovation	71

Teil 2: Die SInnovation-Methode In fünf Schritten zu mehr Sinn im Leben

Kapitel 1: Wer bin ich? – Lerne dich kennen	75
Werte, Glaubenssätze, Stärken – Was ist mir wichtig?	79
ÜBUNG 4 SInnovation-Kompass	85
Emotionen, Intuition, Wünsche – Was sagt mein Herz?	89
ÜBUNG 5 SInnovation-Meditation	99
Aktivitäten, Energie, Flow – Was tue ich?	102
ÜBUNG 6 SInnovation-Tagebuch	110
EXECUTIVE SUMMARY Wer bin ich?	113
Kapitel 2: Wo fange ich an? – Finde heraus, worum es wirklich geht	115
Stimmigkeit und Kontinuität – Was passt zusammen?	117
ÜBUNG 7 SInnovation-Board	121
Neue Perspektiven einnehmen – Was sehe ich?	125
ÜBUNG 8 SInnovation-Reframe	134
Einen Startpunkt finden – Wie geht's los?	137
ÜBUNG 9 SInnovation-Startpunkt	144
EXECUTIVE SUMMARY Wo fange ich an?	147
Kapitel 3: Was kann ich tun? – Entwickle und entdecke neue Optionen	149
Kreativitätstechniken nutzen – Wie entwickle ich Ideen?	150
Die Betrachtungsweise ändern – Wie entdecke ich Ideen?	157
Die Heldenreise – Wie entwerfe ich gute Optionen für mein Leben?	162
ÜBUNG 10 SInnovation-Heldenreise	167
EXECUTIVE SUMMARY Was kann ich tun?	171
Kapitel 4: Wie treffe ich gute Entscheidungen? –	
Bewerte mit allen Sinnen	173
Mit allen Sinnen bewerten: Welche Kriterien nutze ich?	175
ÜBUNG 11 SInnovation-Assessment	188
Prototyping – Wie kann ich Optionen prüfen?	191
ÜBUNG 12 SInnovation-Modell	198
ÜBUNG 13 SInnovation-Setcard	201
ÜBUNG 14 SInnovation-Erlebnis	204
Entscheiden und Loslassen – Wie treffe ich eine gute Wahl?	207

ÜBUNG 15 Sinnovation-Entscheidung	211
EXECUTIVE SUMMARY Wie treffe ich gute Entscheidungen?	213
Kapitel 5: Wie bleibe ich dran? Verankere Sinn in deinem Alltag	215
Plan – Wie setze ich meine Ziele um?	217
ÜBUNG 16 Sinnovation-Action-Plan	224
Gewohnheiten – Wie schaffe ich Routinen?	226
ÜBUNG 17 Sinnovation-Habit-Builder	233
Story – Wie erzähle ich meine Geschichte?	235
ÜBUNG 18 Sinnovation-Pitch	239
EXECUTIVE SUMMARY Wie bleibe ich dran?	242

Teil 3: Keep Sinnovating Strategien für dauerhafte Zufriedenheit

Kapitel 1: Sinn und Krise – Sinnovation in verschiedenen Lebensphasen	247
Definition – Wie kommt es zu Sinnkrisen?	249
Lebensphasen – Wann trifft uns eine Sinnkrise?	255
Lösung – Welche Chancen liegen in der Sinnkrise?	261
Kapitel 2: Toolbox – Sinnovation für jeden Tag	265
Sinnovation-Check – Wie kommt Sinnovation in meinen Alltag?	266
ÜBUNG 19 Sinnovation-Jahrescheck	268
ÜBUNG 20 Sinnovation-Monatscheck	270
ÜBUNG 21 Sinnovation-Wochencheck	272
Kapitel 3: Community – Wo finde ich Unterstützung?	275
EXECUTIVE SUMMARY Keep Sinnovating	278
Keep Sinnovating	279
Über uns	281
Danke	282
Anmerkungen, Quellen, Abbildungen	283

Zur Orientierung

SCHNELLSTART Gelbe Kästen im Text enthalten kurze Reflexionsfragen und Aufgaben, die dich direkt und spielerisch ins Thema bringen.

ÜBUNGEN Die gelben Seiten sind am Ende jedes Kapitels. Sie funktionieren wie ein Workbook. Hier findest du die Sinnovation-Übungen mit Anleitung und einem Beispiel. Du kannst alle Vorlagen für den persönlichen Gebrauch kostenlos herunterladen – mit dem QR-Code unter jeder Übung oder auf: www.sinnovateyourlife.com/downloads.

AUF EINEN BLICK Jeder Abschnitt endet mit einem blauen Kasten, in dem die wichtigsten Begriffe noch einmal kurz erklärt werden.

EXECUTIVE SUMMARY Am Ende eines Kapitels findest du eine Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte auf einer blauen Seite.

INTRO

Herzlich willkommen

bei Sinnovate Your Life

Wie geht es dir heute? Wie zufrieden bist du, alles in allem, gerade mit
deinem Leben? Die Wissenschaft sagt: Wir sind zufrieden, wenn unser
Ist-Leben unserem Soll-Leben entspricht. Dann fühlen wir uns erfüllt
und ausgeglichen und schauen positiv auf unser Leben. Es kann genauso
weitergehen, und es gibt keinen Anlass, etwas zu verändern. Kannst du
das gerade auch von deinem Leben sagen?

Zufriedenheitsskala

Wie zufrieden bist du gerade mit deinem Leben?



Hast du dein Kreuz eher auf der linken Seite der Skala gemacht, laufen die Dinge vielleicht gerade nicht so, wie du es dir wünschst. Herzlichen Glückwunsch, dann bist du in guter Gesellschaft. 70 Prozent aller Menschen in Deutschland fragen sich zumindest manchmal, ob das, was sie so treiben, auch Sinn macht. Und was sie brauchen, um wieder zufriedener zu sein mit ihrem Leben. Ist dein Kreuz weiter rechts auf der Skala, geht es dir offensichtlich richtig gut. Weißt du, woran das liegt? Und wie du sicherstellst, dass das in Zukunft auch so bleibt?

Egal, wo du dich platziert hast – es gibt etwas zu tun! Sinn ist kein Zufall, sagt die Forschung. Er geht Hand in Hand mit unserer Lebenszufriedenheit und braucht dauerhaft unsere Aufmerksamkeit und unseren Einsatz. Und doch kommt uns der Sinn mehr und mehr abhanden. Warum?

Umdenken – Von der Leistungs- zur Sinngesellschaft

Wir leben in einer Zeit, die sich ständig verändert und instabiler zu werden scheint. Die sogenannte VUCA-Welt ist volatil, unsicher, komplex und mehrdeutig. Spätestens seit der Covid-Pandemie und mit jedem neuen KI-Tool spüren wir das auch in unserem eigenen Leben: die zunehmende Unsicherheit über unsere Karrierechancen und die mangelnde Planbarkeit und Vorhersehbarkeit unserer privaten und beruflichen Zukunft. Wir gehen durch immer dichteren Nebel und haben dabei immer weniger Orientierung. Wir fragen uns zunehmend: Wer bin ich eigentlich in dieser Welt und wo geht die Reise hin? Was gibt meinem Leben Sinn?

Hieß es in der Bibel noch »Ich bin, der ich bin«, galt in der marktwirtschaftlich geprägten Leistungsgesellschaft das Mantra »Ich leiste, also bin ich«. Ständig strebten wir nach weiteren, ferneren und höheren Zielen. Häufig, ohne deren Wert zu hinterfragen. Auf diese Weise haben wir zwar den wirtschaftlichen Aufschwung ermöglicht, aber auch das Weltklima aus den Angeln gehoben. Und unser eigenes Leben.

Wir haben unser Hamsterrad optimiert und treten immer effizienter auf der Stelle. In Ländern mit mittlerem bis hohem Einkommen stehen Depressionen an erster Stelle der Krankschreibungen.⁵⁵ Prozent der Deutschen sind mit ihrem Arbeitsplatz unzufrieden. Und fast jede:r Dritte ist nach eigener Aussage von einem Burnout betroffen. Warum machen wir also weiter wie bisher, wenn uns das nicht guttut? Vielleicht ist es Zeit, unsere Ziele zu überdenken.

Wir müssen uns individuell wie gesellschaftlich die Sinnfrage (neu) stellen und klären, wie und wofür wir in Zukunft leben wollen. Und wirksame Methoden entwickeln, um das umzusetzen. Die gute Nachricht: Wir alle haben die Fähigkeiten, die wir dazu brauchen. Wir müssen sie nur (wieder-)entdecken und nutzen. Und akzeptieren, dass wir uns um den Sinn und die Zufriedenheit in unserem Leben genauso kümmern sollten wie um eine gesunde Ernährung, ausreichend Sport oder das Projektmanagement im Job. Sinn ist das, was Aristoteles »das gute Leben« nannte.

Sinn gibt uns Zuversicht und Orientierung und hilft uns, leichter in der heutigen Welt zu navigieren. Sinn macht uns gesünder und stressresistenter in Krisen. Sogar unser Sterblichkeitsrisiko sinkt statistisch gesehen um 23 Prozent, wenn wir mehr Sinn im Leben spüren.

Umsetzen – Innovative Lösungen finden

Wie kommen wir zu mehr Sinn im Leben? Der Psychiater Viktor Frankl meint: »Am Anfang war der Sinn, und siehe, der Sinn war die Tat.« In unseren Worten heißt das: Wir brauchen neue Ideen für mehr Sinn in unserem Leben. Und den Mut, sie konsequent umzusetzen. Das erfordert Kreativität, die richtige Haltung und passende Instrumente. Kurz gesagt: eine Sinn-Innovation.

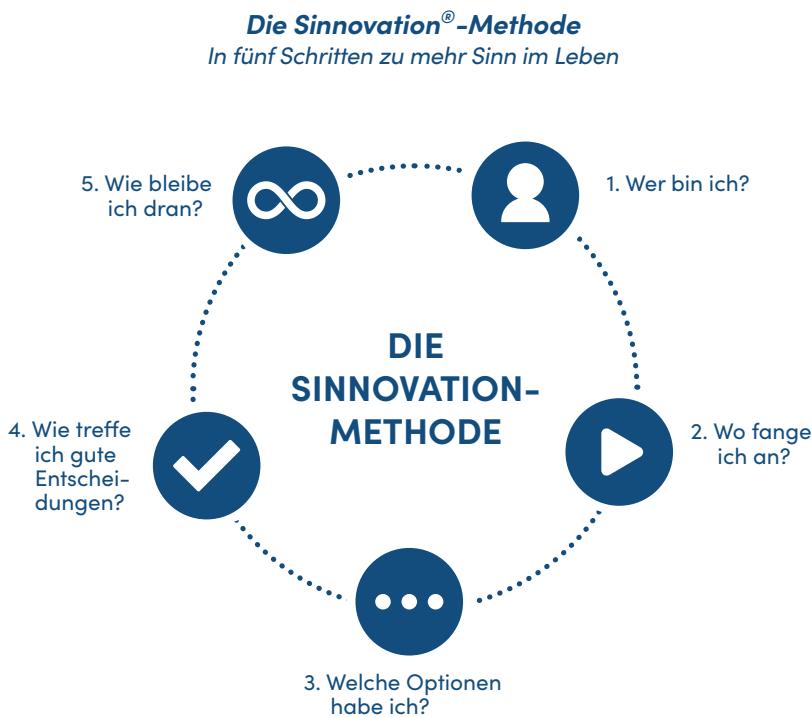
$$\text{SINNOVATION} = \text{SINN} + \text{INNOVATION}$$

Die meisten von uns kennen den Begriff Innovation aus dem Berufsalltag. Gemeint ist damit die Entwicklung und Umsetzung neuer Ideen oder gar ganzer Unternehmensstrategien mithilfe eines strukturierten Prozesses und agiler Methoden wie etwa Design Thinking. Wir selbst nutzen, lehren und erforschen das Innovations-Handwerk als Coach:in, Berater:in und Dozent:in seit vielen Jahren. Und gestalten damit die erfolgreiche Transformation von Organisationen, Teams und Führungspersönlichkeiten. Wir wissen, wie gut und effektiv diese Methoden und ihre zugehörige Haltung funktionieren, um nachhaltig Veränderungen zu bewirken. Warum also nicht genau diese Kraft der Innovation für die erfolgreiche Veränderung und Entwicklung des eigenen Lebens nutzen?

In der Sinnovation®-Methode bringen wir beides zusammen: Sinn und Innovation. Haltung und Methode. Wir möchten dich ermutigen, Sinn zum Kompass deines Lebens zu machen. Wir versorgen dich mit jeder Menge Hintergrundwissen und wissenschaftlichen Erkenntnissen. Und wir zeigen dir, wie du dein eigenes Leben mit einem innovativen und strukturierten Prozess sinnstiftend gestaltest. Dafür nutzen wir die effektivsten Werkzeuge und die neuesten Erkenntnisse aus Innovationsforschung und Innovationsmanagement, Positiver Psychologie, Coaching

und Philosophie – in einer einzigen Methode. Das ist SInnovation. Tool, Theorie und Lametta. Damit bringst du in fünf Schritten mehr Sinn in dein Leben.

Wir teilen die besten Tipps und Tricks aus unseren SInnovation-Workshops und die Erfahrungen unserer Teilnehmer:innen mit dir. Das heißt: Die Beispiele in diesem Buch sind von realen Personen und Begebenheiten in unseren Coachings inspiriert. Wir haben sie zur Wahrung der Persönlichkeitsrechte und Anonymität verfremdet.



Umblättern – Wie du dieses Buch am besten nutzt

Ein paar Anmerkungen, bevor es losgeht: Inklusion und Diversität sind uns ein großes Anliegen. Das versuchen wir durch eine inklusive Sprache in diesem Buch zum Ausdruck zu bringen. In manchen Fällen haben wir aus Gründen der besseren Lesbarkeit auf gendergerechte Formulierungen verzichtet und das generische Maskulin genutzt. Das bezieht sich gleichermaßen auf männliche, weibliche und andere Geschlechtsidentitäten. Wir bitten, das nicht als Respektlosigkeit, sondern als pragmatische Lösung zu verstehen.

Wir haben uns entschlossen, dich in diesem Buch zu duzen. So halten wir es auch in unseren Workshops. Warum? Die direkte Ansprache schafft eine größere Nähe und du kommst schneller ins Thema.

Die Nutzung der Sinnovation-Methode geschieht auf eigene Verantwortung und ersetzt nicht eine ärztliche oder therapeutische Behandlung. Bei körperlichen oder psychischen gesundheitlichen Problemen konsultiere bitte eine Ärztin oder einen Psychotherapeuten.

Du kannst das Buch auf verschiedene Arten nutzen:

- Du beginnst von vorne und tauchst in Teil 1 zunächst in Theorie und Hintergrundwissen zu Sinn und Innovation ein.
- Du legst in Teil 2 direkt mit der Sinnovation-Methode los. Fünf Kapitel für die fünf Schritte. Mit Theorie, Tools, Beispielen und Schnellstart-Übungen.
- Du nimmst den *Fast Track* und gehst direkt zu den gelben Seiten. Hier findest du die Sinnovation-Übungen, jeweils mit Anleitung und einem durchgehenden Beispiel von Paul, einem unserer Teilnehmer. Du kannst alle Übungen für den persönlichen Gebrauch kostenlos herunterladen: www.sinnovateyourlife.com/downloads.
- In Teil 3 erfährst du, wie du wiederkehrende Sinnkrisen im Leben meistern kannst, und bekommst eine Toolbox an die Hand, die dir hilft, Sinnovation im Alltag zu verankern.

Bei Rückmeldungen oder Fragen zum Buch freuen wir uns über deine E-Mail an kontakt@sinnovateyourlife.com. Genug der Vorrede. Es ist Zeit anzufangen – *Time to Sinnovate!*

ÜBUNG 1

Sinnovation-Motivation

Warum diese Übung?

Wer Antworten haben will, muss Fragen stellen. Was ist deine persönliche Motivation, dich mit dem Sinn im Leben zu beschäftigen? Was möchtest du mit diesem Buch erreichen? Kläre als Erstes diese grundlegenden Fragen. Wenn du weißt, was deine Motivation ist, wirst du fokussierter und deine Lösungen werden besser. Deine Motivation zu kennen, gibt dir Orientierung beim Lesen und hilft dir, dranzubleiben. Und auch um am Ende beurteilen zu können, ob sich die Sinnovation-Reise für dich gelohnt hat, solltest du zuvor geklärt haben, was dein Anliegen ist.

So geht's!

Beantworte die beiden Leitfragen auf der Vorlage (rechts).

Tipps und Tricks aus unseren Workshops

WER SCHREIBT, DER BLEIBT. Schreiben fokussiert und hilft dir, über bestimmte Dinge Klarheit zu erlangen. Ob auf Papier oder digital, ist unerheblich.

DOKUMENTIEREN. Um auf deiner Sinnovation-Reise nicht die Übersicht zu verlieren, notiere dir laufend deine Gedanken, Fragen und Ideen. So kannst du darauf zurückkommen und die Entwicklung deiner Gedanken besser nachvollziehen.

ANFANGEN. Die erste Übung ist immer eine kleine Überwindung. Das wissen wir von Teilnehmer:innen unserer Workshops und aus eigener Erfahrung. Gib dir einen Ruck und fang einfach an. Wir versprechen dir, es wird Spaß machen!

Sinnovation-Motivation

Mein Ziel ist es ...

Warum bist du wirklich hier?

Ich frage mich, ob ...

Was möchtest du in deinem Leben gern verändern?



Übung zum Download: www.sinnovateyourlife.com/downloads

1

SINN UND INNOVATION

GRUNDLAGEN FÜR
EIN GELINGENDES
LEBEN

GRUNDLAGEN FÜR EIN GELINGENDES LEBEN



Sinn



Innovation

KAPITEL 1

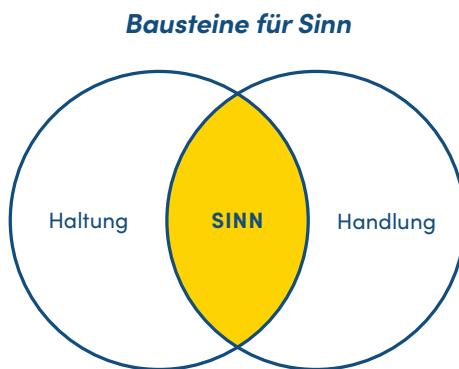


Sinn Fundament für ein gelingendes Leben

Es ist bereits später Vormittag, als der ältere Mann den jungen Psychiater in dessen Praxis in der Wiener Altstadt aufsucht. Bereits vor einem Jahr war die Frau des Mannes verstorben. Über den Verlust kommt er bis heute nicht hinweg. Der Sinn im Leben kam ihm abhanden, und er ist schwer deprimiert. Der Psychiater fragt den Mann: »Haben Sie sich überlegt, was geschehen wäre, wenn Sie vor Ihrer Frau gestorben wären?« »Nicht auszudenken!«, antwortet der Mann. »Meine Frau wäre verzweifelt gewesen.« »Sehen Sie«, sagt der Therapeut, »dies ist Ihrer Frau erspart geblieben. Und Sie haben es ihr erspart!«

Der österreichische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl erzählt an diesem Beispiel aus seiner Arbeit, wie Sinn hilft, auch mit schwierigen Situationen im Leben umzugehen. Dem Patienten ging es nach diesem Gespräch sofort besser. Er trauerte zwar weiterhin um seine Partnerin, aber das Leiden bekam für ihn jetzt einen gewissen Sinn. Und die neue Perspektive gab ihm wieder Kraft. Dieses Beispiel zeigt: Mehr Sinn im Leben ist immer, sogar in schwierigen Situationen, möglich!

Der Psychiater Frankl wusste, wovon er sprach. Als Einziger aus seiner Familie überlebte er vier Konzentrationslager. Anschließend widmete er sein Berufsleben der Frage, was der Mensch braucht, um trotz mancher persönlichen Krisen ein gutes und erfülltes Leben zu führen. Frankls Studien zeigen: Wohlbefinden und Zufriedenheit sind eng mit dem Gefühl von Sinnhaftigkeit verbunden. Denn, so Frankl, der Mensch will nicht glücklich sein, sondern einen Grund haben zum Glücklichsein. Sieht er einen Sinn in seiner Existenz, kann er unter allen Umständen »Ja« zum Leben sagen. Findet er dagegen keinen Sinn, macht ihn das über kurz oder lang psychisch und physisch krank. Frankls Arbeit begründete die sinnzentrierte Psychotherapie, auch Logotherapie genannt. Genau wie Frankl sind wir davon überzeugt, dass wir Sinn in unserem Leben finden müssen, um ein gelingendes und glückliches Leben zu führen.



Was braucht es dafür? Zunächst eine bestimmte Haltung. Im Beispiel oben war die Frau des Mannes tot. Daran konnte Viktor Frankl nichts ändern. Was er aber beeinflussen konnte, war die Haltung seines Klienten. Der konnte nun sein Schicksal annehmen und konstruktiv damit umgehen. Frankl nennt das den »Willen zum Sinn«. Was heißt das? Der erste Schritt zu mehr Sinn im Leben besteht darin, Sinn auch erleben zu wollen und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, Hauptdarsteller:in, nicht Statist:in im eigenen Leben zu sein. Sich nicht zu fragen: »Was hast du, Leben, mir noch zu bieten?« Sondern Antworten zu finden auf die Frage: »Was erwartet das Leben von mir?«

Neben der Haltung braucht es auch Handlung für mehr Sinn im Leben. Das heißt, aktiv werden und das Leben in die Hand nehmen. Denn: Wenn sich etwas verändern soll, müssen wir das verändern. Auch der Witwer handelte und begann nach und nach wieder aktiv am Leben teilzunehmen. Dafür braucht es ein wenig Mut zur Individualität. Denn Sinn ist eine ganz und gar subjektive Angelegenheit. Er hängt ab von unseren individuellen Werten, Wünschen und Persönlichkeiten. Was für Partner:in, Kolleg:in oder Freund:in sinnvoll ist, muss noch lange nicht für uns die richtige Lösung sein.

Eine Sache ist uns noch wichtig: Die Frage nach Sinn im Leben unterscheidet sich grundsätzlich von der Frage nach dem Sinn des Lebens.

Sinn im Leben versus Sinn des Lebens

Sinn im Leben	Sinn des Lebens
Erklärung	Begründung
Ursache	Zweck
Wissenschaft	Religion & Weltanschauung

Fragen wir nach dem *Sinn des Lebens*, geht es um den Zweck, der unserer Existenz vorausgeht. Wir fragen dann nach einer Absicht, die hinter unserem Leben steht. Und müssten dann klären, wo diese Absicht herkommt und wer oder was diese Absicht hat. Das macht die Frage nach dem Sinn des Lebens zu einer weltanschaulichen oder spirituellen Frage. Darum geht es uns bei Sinnovation nicht. Wir wollen die Frage nach dem *Sinn im Leben* beantworten. Wir wollen Ursachen verstehen und Erklärungen finden. Was gibt Sinn? Wie kommt man dorthin? Uns beschäftigt, wie Menschen ihrem Leben Sinn geben und was es dafür braucht. Damit bewegen wir uns in der Welt der Wissenschaft und Praxis.

■ **Was bedeutet Sinn im Leben?** Und welche Auswirkungen hat er? Damit beschäftigen wir uns in den nächsten beiden Kapiteln.

Bedeutung

Warum ist Sinn im Leben wichtig?

Philosoph:innen, Ärzt:innen, Wissenschaftler:innen – Menschen aus den verschiedensten Disziplinen haben sich über die Jahrhunderte mit dem Sinn beschäftigt. Bei aller Unterschiedlichkeit eint die verschiedenen Konzepte die Freiheit und Selbstverantwortung, die sie uns für unsere eigene Sinnfindung zuschreiben. Also nicht die Umstände, das Glück und der Lottogewinn bestimmen, ob unser Leben gelingt. Sondern welchen Sinn wir ihm geben und was wir konkret dafür tun. Aber der Reihe nach.

Schon vor mehr als 2.000 Jahren befasste sich der Philosoph Aristoteles mit Glück und Sinnhaftigkeit. Ihm zufolge besteht der Sinn im Leben darin, »eudaimonia« (εὐδαίμονία) zu erreichen. Das lässt sich ungefähr mit Glückseligkeit oder Wohlergehen übersetzen. Eudaimonia ist ein Zustand, in dem man keinen Mangel verspürt und mit sich und seiner Situation vollkommen im Reinen ist. So definieren heute Psycholog:innen auch den Zustand der Zufriedenheit. Die eudaimonia ist nicht Mittel zum Zweck, sondern das eigentliche Ziel, nach dem wir streben sollten. Glückseligkeit erreichen wir, indem wir ein sogenanntes gutes Leben führen. Das bedeutet, gut zu sein und zu handeln. Im Einklang mit unseren Werten zu leben und auch das Wohl der anderen im Blick zu haben.

SINN = DAS GUTE LEBEN

Die psychologische Forschung beschäftigt sich seit Mitte des 20. Jahrhunderts mit der Frage, was das Leben lebenswert macht und welche Faktoren es dazu braucht. So etwa der amerikanische Psychologe und Verhaltensforscher Abraham Maslow in den 1950er Jahren. Nach seinem Verständnis sind wir Menschen Wesen mit komplexen Bedürfnissen. Ist unser existenzielles Verlangen nach Essen, Schlafen und Sicherheit befriedigt, streben wir nach Wachstum, Selbstverwirklichung und Transzendenz. Wir haben demnach ein angeborenes Bedürfnis, unser Potenzial zu entfalten und unserem Leben einen Sinn zu geben. Befriedigen wir unsere

Bedürfnisse nicht, kann das massive psychische Auswirkungen haben. Maslows Bedürfnispyramide unterteilt menschliche Bedürfnisse in fünf, später in acht Kategorien. Ganz oben steht die Transzendenz, das Streben nach einem tieferen Sinn und Bedeutung im Leben.

Die Bedürfnispyramide

Acht Kategorien nach Abraham Maslow



1998 verankerte Martin Seligman, Präsident der Vereinigung amerikanischer Psycholog:innen, Sinn im Leben endgültig als Thema in der Psychologie. In seiner Antrittsrede forderte er dazu auf, sich weniger auf die Behandlung von Defiziten zu konzentrieren und stattdessen den Fokus darauf zu legen, was Menschen für ein gelingendes Leben brauchen. Damit begründete er einen Paradigmenwechsel. Sein Konzept des »Flourishing« (Aufblühen) beschreibt den Prozess des persönlichen Wachstums

und die Art und Weise, die eigene Entwicklung positiv zu erleben und zu gestalten. Laut Seligman gelingt uns das am besten, wenn wir fünf Dinge – auch bekannt als PERMA – beherzigen: Wir müssen positive Emotionen verspüren, die eigenen Stärken nutzen, gesunde Beziehungen leben, Sinn spüren in dem, was wir tun, und uns als selbstwirksam erleben. Aus dem Konzept des Flourishing entwickelte sich in den Folgejahren die Positive Psychologie, die Wissenschaft des gelungenen Lebens und Arbeitens. Oder auf Englisch: »the science of what goes right in life«. Sie unterstützt beim Aufblühen, definiert das psychische Wohlbefinden erstmals als eine eigene Dimension und bildet eine ideale Grundlage für Veränderungsprozesse.

PERMA: Das Flourishing-Konzept

Die fünf Elemente für persönliches Wachstum



Dass Flourishing wichtig ist, zeigte eine Untersuchung von rund 3.000 Personen im Jahr 1995 in den USA. Danach waren gerade einmal 17,2 Prozent der Befragten in einem Zustand des Aufblühens und des persönlichen Wachstums. In einer jüngeren, repräsentativen Studie in den Niederlanden, deren Daten zwischen 2010 und 2012 erhoben wurden, waren es immerhin 36,5 Prozent. Aber auch das ist nur jede:r Dritte. Es besteht also noch genug Luft nach oben.

In den letzten Jahren entwickelte sich die empirische Sinnforschung. Sie untersucht die Frage, aus welchen Quellen wir Sinn schöpfen, was uns Kraft gibt, wachsen lässt und einen positiven Blick auf das Leben ermöglicht. Die Forscherin Tatjana Schnell identifizierte vier Bereiche, die Menschen besonders viel Sinn geben: Kohärenz, Bedeutsamkeit, Orientierung und Zugehörigkeit.

Bereich 1: Kohärenz

Kohärenz bedeutet, das eigene Leben als stimmig und schlüssig wahrzunehmen. Die einzelnen Komponenten passen zusammen und ergeben ein harmonisches Ganzes. Kohärenz entsteht, wenn wir getreu unserer Werte, Wünsche und Stärken leben und unsere Zeit mit den Dingen verbringen, die uns wichtig sind. Es gibt zwei Formen von Kohärenz: Horizontal, wenn unsere Werte zueinanderpassen. Vertikal, wenn unsere Werte zu unserem Handeln passen. In beiden Fällen kann es zu Konflikten kommen, dann ist unser Gefühl von Kohärenz gestört. Wir spüren dann eine Art innere Spannung oder gar Zerrissenheit.

Bereich 2: Bedeutsamkeit

Bedeutsamkeit gibt uns ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Resonanz. Wir spüren, dass unser Handeln Wirkung zeigt, und sehen dies auch bestätigt durch die Reaktionen unserer Umwelt. Selbstwirksamkeit bedeutet, dass wir das Gefühl haben, aus eigener Kraft Dinge bewirken und auch schwierige Situationen meistern zu können. Resonanz weist auf die Rolle anderer hin. So wie Instrumente einen Resonanzraum brauchen, um ihren vollen Klang zu entfalten, brauchen wir andere Menschen als Resonanzraum, um unsere eigene Bedeutung zu verstehen. Unserer Bedeutsamkeit kommen wir auf die Spur, wenn wir uns zum Beispiel fragen, welche positiven Auswirkungen unser Handeln auf andere hat. Oder was andere von uns erinnern werden.

Bereich 3: Orientierung

Orientierung ist wie ein Kompass für unser Leben. Sie hilft uns auch in unübersichtlichen Zeiten, nicht vom Weg abzukommen. Wir treiben nicht wie ein Boot im Sturm umher, sondern haben eine gewisse Richtung, der wir folgen. Ein Teil unserer Orientierung ist unser Wertefundament, auf das wir unser Handeln stützen. Wir haben Entscheidungs-