

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