

Inhalt

Prolog	9
1 Wer will ich sein?	
Über die Notwendigkeit der Selbstkenntnis	19
Auf der Suche nach dem Ich	21
2 Warum Sinn?	
Über die Kraft des Perspektivwechsels	49
Sinn braucht Zeit	51
Schwindelerregende Freiheit	55
3 Wonach suche ich eigentlich?	
Über den Unterschied von Sinn und Glück	59
Glücksstreben als Risikofaktor	61
Vom Sinn zum Glück	69
Sinn ohne Glück	77
4 Wie fühlt sich Sinn an?	
Über die Notwendigkeit, den Kopf einzuschalten	81
Ein kurzer geschichtlicher Abriss	83
Wie Sinn im Leben entsteht	86
Sinnerfahrungen	90
Sinn ist kein Gefühl	99

5 Bin ich ehrlich zu mir?	
Über einen realistischen Blick auf die Welt	103
Positive Illusionen	110
6 Wie kann ich wissen, was richtig für mich ist?	
Über gute Entscheidungen	121
7 Worin kann ich Sinn finden?	
Über die Kraft der Sinnquellen	139
Sinnquellen erforschen	141
Die größten Sinnstifter	156
Die Breite an Sinnquellen	158
Die Balance der Sinnquellen	159
Andere Persönlichkeit, andere Sinnquellen?	163
Wie verändern sich Sinnquellen?	165
Sinn und Geschlecht	169
8 Soll jemand mit mir gehen?	
Über die Bedeutung von Gemeinschaft	173
Familie und Freundschaft	176
Die Bedeutung des Wir	184
Die Bedeutung des großen Ganzen	188
9 Was soll dieser Sinn?	
Über den Zustand der Gleichgültigkeit	195
Existenzielle Indifferenz	199
Von der Indifferenz ins Mittendrin	203

Existenzielle Mobilisierung?	206
10 Warum tut es so weh?	
Über die Bedeutung von Sinnkrisen	209
Existenzielles Leid	211
Mit einer Sinnkrise umgehen	213
Aus der Sinnkrise herauskommen	219
11 Tut das gut?	
Über Sinn und Gesundheit	227
Sinn macht gesund	230
Sinn als Motivator	234
Sinn als Moderator	237
12 Ist Sinn immer gut?	
Über die Frage der Moral	243
Ein kritischer Blick	247
Sinn Plus: Eine ethische Perspektive	248
13 Wie komme ich ins Handeln?	
Über einen sinnvollen Neuanfang	255
Rahmenbedingungen	257
Konkrete Schritte	265
Offen für das Unverfügbare	274
Quellennachweis	277