

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Warum ist die Sinnfrage wichtig?	5
2.1	Warum fragen Menschen nach Sinn?	5
2.2	Welche Folgen hat ein Mangel an Lebenssinn?	6
3	Wie beantwortet man die Sinnfrage?	9
3.1	Es geht um den Sinn in einer konkreten Situation	9
3.2	Sinnfindung durch die Aufgaben des Lebens	10
3.3	Sinnfindung durch Verwirklichung von Werten	12
3.4	Die situative und die persönliche Dimension der Sinnfrage	13
3.5	Sinn durch Fürsorge und Begegnung mit anderen Menschen	15
3.6	Sinnfindung durch Berührbarkeit und Verbundenheit	17
3.7	Sinnfindung und das Wissen um den Tod	18
4	Grundlegendes zur Sinnfindung in Therapie und Beratung	21
4.1	Kann man Sinn erfinden oder herstellen?	21
4.2	Sinn und persönliches Wohlergehen	22
4.3	Sinn setzt objektive Werte voraus	24
4.4	Sich mit der geistigen Person verbinden	25
4.5	Die Sinnfrage geht auch den Therapeuten an	26
5	Methoden der Sinnerfahrung in der Praxis	27

6	Sinnfindung in besonderen Lebenslagen	29
6.1	Übergänge und Orientierungskrisen	29
6.2	Langeweile und Routine	31
6.3	Stress, Überforderung und Burnout	33
6.4	Schicksalsschläge und lebensverändernde Krankheiten	34
6.5	Sinnfindung im Alter	36
6.6	Sinnfindung bei Sterbenden: der Umgang mit dem Tod	37
7	Psychische Störungen und Sinnmangel	39
7.1	Die Sinnfrage in der Therapie von Depressionen	39
7.2	Sinnsuche in der Suchttherapie	41
8	Schlusswort	45
	Was Sie aus diesem <i>essential</i> mitnehmen können	47
	Literatur	49