

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung</b> .....	1
<b>2 Warum ist die Sinnfrage wichtig?</b> .....	5
2.1 Warum fragen Menschen nach Sinn? .....	5
2.2 Welche Folgen hat ein Mangel an Lebenssinn? .....	6
<b>3 Wie beantwortet man die Sinnfrage?</b> .....	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
<b>4 Grundlegendes zur Sinnfindung in Therapie und Beratung</b> .....	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
<b>5 Methoden der Sinnerfahrung in der Praxis</b> .....	27

<b>6</b>	<b>Sinnfindung in besonderen Lebenslagen</b>	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
<b>7</b>	<b>Psychische Störungen und Sinnmangel</b>	39
7.1	Die Sinnfrage in der Therapie von Depressionen	39
7.2	Sinnsuche in der Suchttherapie	41
<b>8</b>	<b>Schlusswort</b>	45
<b>Was Sie aus diesem <i>essential</i> mitnehmen können</b>		47
<b>Literatur</b>		49