

1 »Warum« 13

1.1 Dein »Warum« 14 ■ 1.2 Warum ist Sinn ein Schutzfaktor der seelischen Resilienz? 15 ■ 1.3 Vier Seelienz®-Faktoren für mehr Vertrauen und Verbindung in unsicheren Zeiten 24 ■ 1.4 Wofür lohnt es sich, die seelische Resilienz – und speziell den Faktor Sinn – zu stärken? 27

2 Sinn erspüren 31

2.1 Rührung als Hüterin des Sinns 32 ■ 2.2 Somatische Marker 34 ■ 2.3 Selbsttranszendenten Emotionen 37 ■ 2.4 Sinn als »Gesundheitsbooster« 43

3 Sinn erkennen 55

3.1 Wenn Augen leuchten 56 ■ 3.2 Forschungseinblick 64 ■ 3.3 Sinn als Kriterium für Funktionalität 81 ■ 3.4 Sinnkrisen – ein Ruf der Seele? 88 ■ 3.5 Sinnfüllende Schutzfaktoren 105 ■ 3.6 Inspiration und Ermutigung nach Viktor Frankl 119 ■ 3.7 Von Werten zu Zielen 129 ■ 3.8 Das Sinnformat 133

4 Sinn erleben 139

4.1 Auf Spurensuche – für mehr »Ikigai« in deinem Leben 140 ■ 4.2 Drei Tipps für Sinn und Seele (+1) 148 ■ 4.3 Sinnmarketing 168 ■ 4.4 Ein sinnvolles Jahr 171

5 »Wofür«? 176

5.1 Was ist dein persönliches »Wofür«? 177
5.2 Wofür lohnt es sich dranzubleiben? 178