

Inhaltsverzeichnis

Vorwort ohne Sinn – dafür mit Verstand	11
I. Der Unsinn mit dem Sinn.....	13
1. Gelobt sei, was Sinn macht	14
Sinn und Schicksal.	15
Ich bin dieser Niemand.	15
Die Schlacht um Midway – Pathos oder Pragmatismus? ..	16
Tat, nicht Sinn	17
2. Des Kaisers neue Kleider	19
Wie Konzerne sich verbiegen, um Purpose zu	
demonstrieren.	19
It's a Mad, Mad, Mad Purpose World	20
Purpose als „Corporate Religion“	21
Purpose Puzzle – Was versteckt sich hinter diesen Parolen?	21
Wer glaubt diese Hochstapelei?	24
3. Wie konnte es nur so weit kommen?	25
Fauler Zauber: Erklärungsversuche.	25
Warum dann noch Purpose?	27
Unternehmen wollen es so	27
„Ich war jung und brauchte den Sinn“	28
II. Warum überhaupt Sinn?	31
1. Die neue Angst will Futter	32
Purpose, rette mich!	32
Kultur des Hungers, Kultur der Angst	32
Ära der Narzissten	33
Premium Mediocre – Die Aufwertung der	
Mittelmäßigkeit.	34
Die Industrialisierung des Privaten	36
Arbeit, die uns auffrisst	37
Ist der Purpose Opium des Volks?	38
Trau keinem Sinn-Verkäufer!	39
2. Wege aus der Fremdbestimmung.	40
Was wollen Sie denn?	40
Wozu dann noch ein Purpose?	41
Sinn für alle	42
Wozu (oder für wen) machen wir das alles?	43
Gesprengte Fesseln	44
‘Start with Why!’	45
Motivation im Alltag finden – ganz allein.	46

3. Niemand kann Sinn verordnen (und Arbeit eigentlich auch nicht)	48
Das 'Why!' ist Psychologie pur	48
Erst das Individuum, dann das Unternehmen	49
Laufen lassen	50
Weil man will, nicht weil man soll	51
'Ruling Passion'	52
'Career Crafting' und Regelbrechen	53
Bullshit-Jobs	55
Nicht alle Chefs sind Sadisten	55
Sinn ist Selbstverwirklichung	56
Passion ist gut, aber	58
... Fokussierung ist besser	59
Wenn der Millionär trotzdem arbeiten geht	60
Der Gipfel der Manipulation	61
4. Alles nur eine Frage der Moral?	62
Vielleicht verwechseln wir ja was	62
Moral und Wirtschaft – ein Widerspruch?	63
Doppelmoral ist keine Moral	64
Moral ist kein Markenprodukt	65
Alltagsmoral	66
5. Worthülse New Work – Nur sinnlose Versprechen?	67
„Was der Mensch wirklich tun will“	68
Arbeit gegen Geld? Wer kam bloß auf diese absurde Idee?	69
Was uns New Work wirklich, wirklich bringt	70
Die Perversion von New Work	72
Digitale Nomaden – Immer in Bewegung bleiben	73
Heimat ist, wo ich WLAN habe	75
Auch Nomaden wollen was zum Beißen	76
'Du musst Dein Leben ändern!'	77
III. Die Psychologie kennt keinen Sinn	79
1. Denken ist nicht fühlen	80
Die Überraschung	80
Was kümmert mich ein Schwarzes Loch?	81
Sinn ist psychologisch irrelevant	81
Was treibt dich an?	83
Menschliche Motive: Was uns bewegt	84
2. Erfüllung und Glück	85
Ein glücklicher Mensch	85
Die Glückstheorie	86
Guter alter Maslow	87
Wir wollen im Grunde nur geliebt werden	89
Der Maslow'sche Verwechsler	90
Motivation und Emotion	92
Kennst du deine Motive?	94

3. Gute und schlechte Anreize	94
Der innere Antrieb – Intrinsische Motivation	94
Der freie Wille zum Lernen – Die Kognitive	
Bewertungstheorie	96
Die Selbstbestimmungstheorie	96
Extrinsische Motivation – Fatale äußere Anreize	97
Der Korrumpierungseffekt – Wie man demotiviert, indem	
man motiviert	98
Geld kann Spaß nicht ersetzen	99
Wie man Motivation nachhaltig zerstört	100
Und was ist dein wahrer Antrieb?	102
Diese Art der Sinnfrage macht eine Menge Arbeit	103
4. Flow – Totale Hingabe	104
Der Ungar mit dem Flow	104
Die Merkmale des Flow-Erlebens	105
Worin gehst du völlig auf?	106
Die Schlüssel zum Flow	107
Die autotelische Persönlichkeit	109
Lohnt Flow?	110
Was Menschen im Flow sagen	111
Wer im Flow ist, fragt nicht nach dem Sinn des Lebens ..	112
5. Alles Einstellungssache?	113
Driver Technology	114
Einstellung kommt vor dem Handeln	115
Die Darbietungs-Keule: Der Mere-Exposure-Effekt	116
Die Kognitive Dissonanz: Innere Spannung abbauen ..	117
Die Post Decision Dissonance	118
Die mentale Krücke	119
Führt Einstellung auch zu Verhalten?	120
Warum ändert sich so wenig trotz bester Absichten? ..	121
Wann wir den Hintern hochkriegen	122
Man macht es sich halt gerne einfach	123
IV. Die Philosophie kennt viel mehr als Sinn	125
1. Herrschen durch Sinnstiftung	126
Jesus würde vor Neid erblassen	126
Wie gesund ist das Opium des Volks?	127
Das haben herrschende Kulturen schon immer gemacht ..	127
Selbstverwirklichung als existenzialistisches Grundprinzip	129
Das war früher besser	129
2. Alles sinnlos – Der Existenzialismus	130
Kierkegaard: Der erste Existenzialist	130
Antwort auf die Jahrhundertkatastrophe	131
Was war Sinn und Zweck des Existenzialismus?	132
Ins Leben geworfen	134
Existenzialismus meets Pop-Kultur	135
Ist das nicht egoistisch gedacht?	137

Camus und der (Un)Sinn des Lebens	137
Warum sich nicht gleich umbringen?	138
3. Sisyphos und sein verdammter Stein	139
Wir sind Sisyphos	139
Ein glücklicher Mensch	140
Das Leben an sich hat keinen Sinn	141
Ein glückliches Leben	141
Hör auf zu jammern!	142
V. Arbeit neu denken – ohne Sinn	145
1. „Weiter so“ geht nicht mehr weiter	146
Verunsicherung verlangt Wandel	148
Sich erden im Hier und Jetzt	149
Weg mit den Ersatzbefriedigungen	150
Ungewissheiten akzeptieren	150
Sich vom unaufrichtigen Leben befreien	151
2. „Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer“ oder eher „Gefährliche Reise“?	153
Sehnsucht ist nicht nachhaltig	154
Besser wie Shackleton führen!	155
Dasein ist konkret, Sehnsucht ist es nicht	156
3. Mehr machen, weniger denken	156
Von Job Enrichment und Job Rotation	157
Abwechslungsreich, ganzheitlich und bedeutsam	159
Leider macht auch Waffenproduktion Sinn	160
Ein moralisches Dilemma, nicht eine Sinnfrage	160
4. Begeisterung ist die große Schwester von	
Zufriedenheit	162
Begeistern könnte vieles, aber tut es das auch?	163
Bloß nicht direkt fragen, wenn es um Trends geht	165
Was wirklich begeistert: der Job an sich	166
Captain America? Sisyphos!	167
5. Was gute Jobs wirklich ausmacht	168
Einen Job wählen wie mit Tinder	169
Die Qual der sinnvollen Wahl	169
Bloß nicht fragen, sondern berechnen	171
Die Tätigkeit an und für sich	171
VI. Sisyphos 2.0 – Die Lust zu bewegen	173
1. Sisyphos' Sicht auf Arbeit	174
„Ich liebe diesen Fels!“	174
Sisyphos als Olympionike	176
Darüber nachdenken, aber nicht zu viel	177
Lieber putzen als zu viel denken	178

2. Verschüttete Kerntalente freilegen	180
Arbeit macht keinen Sinn. Arbeit ist Sinn	180
Talent und Trauma liegen nah beieinander.	181
Verschüttete Talente freibekommen.	182
Und die Moral	183
3. Sinn muss man selbst finden.	183
Der Überlebenssinn von Viktor E. Frankl.	183
Finde deinen Sinn!	184
4. Ein besseres Leben: Stärken und Tugenden	187
Die Erfindung der positiven Psychologie.	187
Values in Action – VIA	188
Erste Tugend: Weisheit und Wissen.	189
Zweite Tugend: Mut	190
Dritte Tugend: Menschlichkeit.	190
Vierte Tugend: Gerechtigkeit	190
Fünfte Tugend: Mäßigung	191
Sechste Tugend: Transzendenz.	191
Stärken und Werte geben Sinn	191
Signature Strength – die ganz persönliche Profilierung ..	192
5. Und wofür schlägt Ihr Herz bei der Arbeit?	193
Berufe auch jenseits des Ruhrpotts.	193
Faktor 1: Berufliche Orientierung	194
Faktor 2: Arbeitsverhalten	194
Faktor 3: Soziale Kompetenzen	195
Faktor 4: Psychische Konstitution	195
Damit der Mensch zum Job passt.	195
6. Und was interessiert Sie so überhaupt?	196
Es gibt nur 25 Berufe	196
Grundmuster von beruflichen Interessen	198
Berufsberatung hört nicht mit der Schule auf.	198
7. Freiheit herrscht nicht	199
Selbstwirksamkeit ist Trumpf.	199
Selbstlosigkeit als besondere Form von Wirksamkeit	202
Purpose ist Freiheitsberaubung	203
Sisyphos und Freiheit	206
Sisyphos und der Hamster	206
8. Wahre Größe dient	208
Service-Based Leadership	208
Was Friedrich den Großen so groß macht	210
Initiativen: Service-Based	212
Und jetzt du	213

VII. Selbst Sinn und Glück finden – einige Anregungen	215
1. Glück ist das, was aus dir raus will	216
Dave Brubeck und wie er beinahe nicht weltberühmt geworden wäre.	216
2. Die Reise nach Innen	217
Megatrend Achtsamkeit	217
Mentales Doping	218
Reflektiert, ausgeglichen, souverän	219
Achtsamkeit sollte man nicht lesen, sondern praktizieren.	220
Training Is the Breakfast of Champions	221
Der schlimmste Feind des Sinns	222
Achtsamkeit 4.0	223
Empfehlung	225
Sinnsuche? Lass es sein!	226
3. Sinn ist immer nur der eigene Sinn.	226
Sinn kannst nur du selber	226
Wer will das schon?	228
Auseinandersetzung mit dem Ich.	229
Der Paranoiker-Vorbehalt.	231
Ihr eigener Sinn wird andere irritieren.	232
Gedankenspiel Schiffbruch.	234
Fortschritt ohne Zweck ist Sinn an sich	237
Nicht nur leben, sondern erleben	237
Gegenwartsorientierung.	238
Weniger ist mehr	239
Was brauchst du wirklich zum Leben?	240
Vorfreude und Nostalgie.	241
Der Härte-test des Sinns: Krankheit.	243
Nachwort mit Alternativen zum Sinn	247
VIII. Anhang	249
Literaturverzeichnis	250
Endnoten.	258