

# Inhaltsverzeichnis

Wieso, weshalb, warum? – Die Geschichte hinter diesem Buch	7
--	---

◦ 01

<b>Viktor Frankl trifft das Tiefgangprinzip</b>	15
Die Sehnsucht nach Sinn	16
Hintergründe zur Sinnorientierung	18
Sinnorientierung – eine echte Herausforderung	20
Viktor Frankl: sein Menschenbild und seine Lehre	23
Logotherapie	25
Frankl – originär und zeitgemäß	29
Die Entdeckung von Sinn	30
Eine existenzielle Krise moderner Menschen	31
Raus aus der Sinnkrise mit dem Tiefgangprinzip	34

◦ 02

<b>Einfacher zum Wesentlichen – mit dem Tiefgangprinzip</b>	37
Die Zusammenhänge des Tiefgangprinzips	38
Resonanz als Königsweg der Kommunikation	44
Resonanz schaffen durch Anschaulichkeit	47
Empathisches Mitschwingen	51
Der Prozess des Zurechtrückelns	57
Dem Fühlen auf der Spur	60
Gefühle – die große Herausforderung	62
Psyche und Seele	66
Die Differenzierung der Gefühlsebenen im Tiefgangprinzip	67
Die Seelenstimme als innerer Kompass	72
Die Dialekte der Seelenstimme	75

Der Seelenstimme folgen	83
Vom Denkvermögen zur Denkkultur	86
Ein paar Gedanken zum Denken	87
Die Vielfältigkeit des Denkens	92
Das Denken kultivieren	93
Die Seelenstimme als Prüfstein	102
Das Miteinander von Denken und Fühlen	103
Sich aufmachen – Bereitschaft zu Veränderung	105
Von der Absicht zur Umsetzung	107
Nicht alles auf einmal ...	112
... und nicht alles sofort	117
Noch einmal: Wo? Was? Wie lange?	122
<b>03 ° Fazit: Wie wollen wir leben?</b>	<b>125</b>
Die Herausforderung – ein Leben voller Chancen	127
Die Orientierung: ein Leben voller Sinn	131
Die Instrumente: ein Leben in und mit Tiefgang	133
Die Perspektiven: ein erfülltes Leben	137
<b>04 ° Anhang</b>	<b>141</b>
Exkurs zum Muskeltest	142
Literatur	146
Zitierte Literatur	146
Weitere themenbezogene Literaturempfehlungen und -inspirationen	146
Online-Materialien	148
Über die Autoren	149