

Sinn ohne Purpose-Stress



*„Jedes Leben braucht einen Zweck,
dem es die Energie seines Verstandes
und die Begeisterung seines Herzens schenken kann.“*

Franz von Assisi

In diesem Kapitel vertiefen wir die Suche nach dem Sinn. Du lernst erst einmal ganz allgemein, warum der Mensch gar nicht anders kann, als nach Sinn zu suchen. Wir werden erarbeiten, auf welcher Ebene genau du nach Sinn suchen kannst, damit du auch fündig wirst. Und ich stelle dir eine Weisheitstradition vor, mit der du direkt ab heute schon ein sinnvolles Leben gestalten kannst – auch wenn es vielleicht noch ein bisschen dauert, bis du deinen persönlichen Sinn genau für dich fassen und benennen kannst.

2.1 Tauche ein in deine Sinnsuche

Der bereits mehrfach erwähnte Viktor Frankl war ein österreichischer Neurologe, Psychiater und Begründer der Logotherapie, die auf der Suche nach Sinn und Bedeutung im Leben basiert. Die Logotherapie gilt als Dritte Wiener Schule der Psychotherapie nach Sigmund Freud und Alfred Adlers Ansätzen.

Frankls Konzept der Existenzanalyse, auf dem seine Logotherapie basiert, ist geprägt von seinen eigenen Erfahrungen in unterschiedlichen Konzentrationslagern, die er in seinem berühmten Buch „Trotzdem Ja zum