

Inhaltsverzeichnis

1	Sinn suchen?	1
1.1	Warum die Wohlfühlgesellschaft keine Sinngesellschaft ist	2
1.2	(Sich den) Sinnfragen stellen	4
1.3	Erkenne dich selbst	4
	Literatur	5
2	Sinn definieren.	7
2.1	Herkunft des Sinnbegriffs	8
2.2	Philosophische Begriffsbestimmung	8
2.3	Lebenssinn: Ein multidimensionales Konstrukt	8
2.3.1	Sinnerfüllung und Sinnkrise: zwei relativ unabhängige Dimensionen	9
2.3.2	Sinnerfüllung: Definition	9
2.3.3	Sinnkrise: Definition	11
2.3.4	Lebensbedeutungen: Definition	11
2.4	Exkurs: Warum Sinnerfüllung heute so anstrengend sein kann.	11
2.5	Erkenne dich selbst	13
	Literatur	13
3	Zur Erfassung von Lebenssinn.	15
3.1	„Tiefenforschung“: Qualitative Studien	17
3.1.1	Strukturiert-exploratives Interview mit Leitertechnik	17
3.1.2	Erkenntnisse aus der Interviewstudie	18
3.1.3	Erkenne dich selbst	20
3.2	„Breitenforschung“: Quantitative Messung	21
3.2.1	Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe)	22
3.2.2	Erkenne dich selbst	24
3.3	An der Schnittstelle: Die LeBe-Kartenmethode	24
	Literatur	29
4	Wie entsteht Sinn?	31
4.1	Das hierarchische Sinnmodell	33
4.2	Vertikale und horizontale Kohärenz	36
4.3	„No man is an island“: Die Rolle der Umwelt	37
4.4	Und wie fühlt sich das an?	39
4.5	Erkenne dich selbst	40
	Literatur	41
5	Sinnvariationen.	43
5.1	Interindividuelle Differenzen bei Sinnerfüllung und Lebensbedeutungen	44
5.2	Sinn ist dynamisch: Veränderungen in der Lebensspanne	45
5.3	Sinn und Lebensbedeutungen bei Mann und Frau	50
5.4	Sinn, Ausbildung und Intelligenz	55
5.5	Sinn ist variabel: Veränderungen über Aktivitäten und Tage hinweg	60

5.6	Exkurs: Studieren ist oft sinnlos und macht keinen Spaß?	63
5.7	Erkenne dich selbst	64
	Literatur	65
6	Lebensbedeutungen – Quellen des Lebenssinns	69
6.1	Die stärksten Sinnstifter	70
6.2	Breite, Balance und Tiefe von Lebensbedeutungen	72
6.2.1	Breite	72
6.2.2	Balance	73
6.2.3	Tiefe	74
6.3	Viele Wege zum Sinn	76
6.4	Exkurs: Sinn und Weltanschauung	87
6.4.1	Religion und Sinn	87
6.4.2	Sinn ohne Religion	91
6.5	Erkenne dich selbst	94
	Literatur	95
7	Die soziale Dimension des Lebenssinns	99
7.1	Direkt gefragt: Familie, Freundschaft, Beziehungen als primäre Sinnquellen	100
7.2	Familie und Freundschaft als Lebensbedeutungen?	103
7.3	Sinn und Familienstand	104
7.4	Kinder als Sinnstifter	105
7.5	Soziale Einbindung	107
7.6	Von sozialer Einbindung zum Sinn – oder umgekehrt?	109
7.7	Soziale Zugehörigkeit am Arbeitsplatz	110
7.8	Erkenne dich selbst	112
	Literatur	113
8	Sinnkrise – wenn der Boden brüchig wird	117
8.1	Leiden an einem Mangel an Sinn	118
8.2	Westliche Gesellschaften in der Sinnkrise?	119
8.3	Sinnkrisen bewältigen	122
8.4	Exkurs: Pilgern – auf dem Weg zum Sinn	124
8.5	Erkenne dich selbst	126
	Literatur	128
9	Existenzielle Indifferenz	131
9.1	Alles egal	132
9.2	Wie erfasst man existenzielle Indifferenz?	133
9.3	Zusammenhänge und Erklärungsansätze	133
9.3.1	Zusammenhänge mit demografischen Variablen	134
9.3.2	(Keine) Lebensbedeutungen bei existenzieller Indifferenz	135
9.3.3	Aufschlussreiche Korrelate existenzieller Indifferenz	137
9.3.4	Kulturelle Unterschiede	138
9.4	Auswege aus der Indifferenz?	143
9.5	Erkenne dich selbst	146
	Literatur	148

10	Sinn und Glück	151
10.1	Hedonisches und eudämonisches Wohlbefinden	152
10.1.1	Happy	152
10.1.2	Mehr als angenehm	157
10.2	Sinn ohne Glück	160
10.3	Erkenne dich selbst	162
	Literatur	163
11	Sinn, Gesundheit und Krankheit	167
11.1	Macht Sinn gesund?	168
11.1.1	Lebenssinn als Motivator	171
11.1.2	Lebenssinn als Regler	174
11.2	Vom Geist zum Körper	178
11.2.1	Sinn und verschiedene Biomarker	179
11.2.2	Soziale Genomik: Sinn und Genexpression	181
11.2.3	Mehr Sinn, weniger Entzündungsprozesse	183
11.3	„Ich will nicht mehr!“ Sinnkrisen verhindern Gesundheit	185
11.3.1	Vermittelnde Verzweiflung	186
11.3.2	Existenzielle Verzweiflung am Lebensende	188
11.3.3	Sinnkrisen sind keine klinischen Depressionen	190
11.3.4	Sinnkrise und Suizidalität	191
11.4	Exkurs: Posttraumatisches Wachstum	192
11.5	Erkenne dich selbst	194
	Literatur	195
12	Interventionen zur Stützung der Sinnhaftigkeit	201
12.1	Sinn gewinnen aus der Metaperspektive – Lebensrückblickverfahren	203
12.1.1	Funktionen der Lebensgeschichte	203
12.1.2	Kurzfristige Lebensrückblickverfahren	205
12.1.3	Längerfristige Lebensrückblickverfahren	210
12.1.4	Überblick zur Wirksamkeit von Lebensrückblickverfahren	211
12.2	Sinnorientierte Interventionen	212
12.2.1	Die LeBe-Kartenmethode	212
12.2.2	Meaning-Making Intervention (MMi) – eine Intervention zur Sinnstiftung	215
12.2.3	Outlook – eine Intervention zur Vorbereitung des Lebensendes	217
12.2.4	Managing Cancer and Living Meaningfully (CALM) – Krebsbewältigung und sinnvolles Leben	219
12.2.5	Meaning-Centred Psychotherapy – sinnzentrierte Psychotherapie	221
12.2.6	Logotherapie (für einzelne oder mehrere Personen)	223
12.3	Erkenne dich selbst	225
	Literatur	226
13	Arbeit und Sinn	233
13.1	Die Suche nach Sinn im Beruf	234
13.2	Was ist sinnvolle Arbeit?	238
13.2.1	Berufliche Sinnerfüllung: Definition	239
13.2.2	Prädiktoren beruflicher Sinnerfüllung	239

13.2.3	Bedeutsamkeit der Tätigkeit	242
13.2.4	Zugehörigkeit: Sozio-moralisches Klima	243
13.2.5	Selbsttranszendente Unternehmensorientierung	244
13.2.6	Job-Passung	246
13.3	Korrelate des Sinnerlebens am Arbeitsplatz	248
13.4	Nicht jeden Tag die Welt retten! Gefahren sinnerfüllter Arbeit	251
13.5	Beruf als Lebenssinn?	254
13.6	Exkurs: Freiwilligenarbeit – sinnvolles Engagement	257
13.7	Erkenne dich selbst	259
	Literatur	260
14	Ausblick	265
14.1	Gefangen im System?	267
14.2	Sinn ist subjektiv – Eudämonie verlangt Gerechtigkeit	272
	Literatur	273
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis	277