

Sinnfindung in der Beratung

Sinn entdecken & benennen



Kompetenz für Coachs
Supervision | Essen coaching
Positionierung | Seminare

Purpose als Universal-Medikament

Stell dir vor, es gäbe ein Medikament, das:

- *einige Jahre lebensverlängernd wirkt;*
- *das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls reduziert;*
- *dein Alzheimer-Risiko um mehr als die Hälfte senkt;*
- *dir hilft, dich tagsüber zu entspannen und nachts besser zu schlafen;*
- *deine natürlichen Killerzellen aktiviert;*
- *Entzündungen oder degeneriertes Zellwachstum vermindert;*
- *dein gutes Cholesterin erhöht und deine DNA repariert;*
- *und als Bonus noch zu besserem Sex beiträgt?*



„Ich bin die Wesenskern-Finderin,
die dafür sorgt, dass du zutiefst gesehen
wirst, so wie du bist.

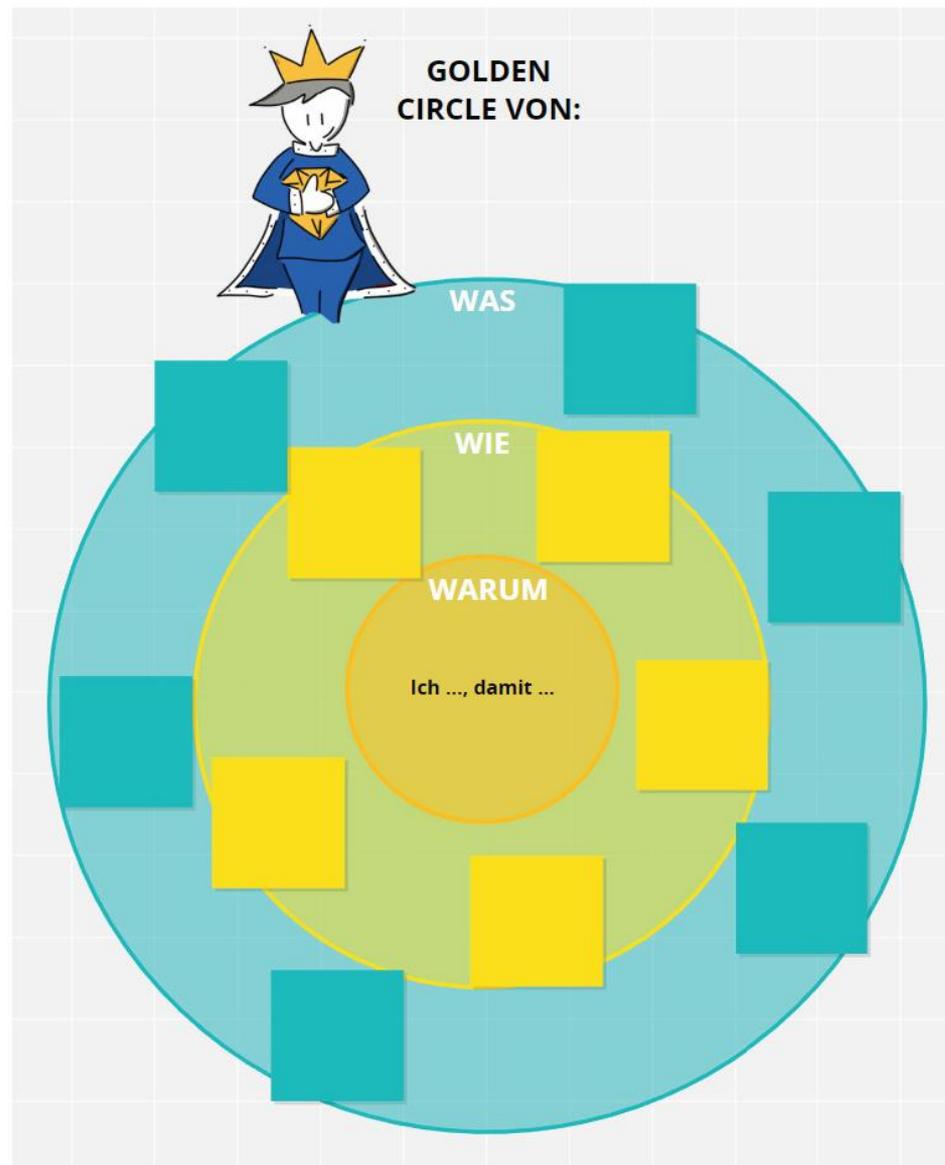
So entdecke ich mit dir kreativ, herzlich
und mit wachem Verstand dein inneres
Zuhause und deine Lebensaufgabe.“



Vier Facetten der Sinnerfüllung

- **1. Kohärenz:** Mein Leben erscheint mir stimmig, alles passt. Ich widerspreche mir nicht selbst in Worten und Taten.
- **2. Orientierung:** Mein Leben hat eine Richtung. Ich kenne ungefähr den Weg, den ich gehen will.
- **3. Bedeutsamkeit:** Ich werde wahrgenommen, erfahre Resonanz auf mein Dasein und erlebe, dass ich mit meinem Handeln gesehen werde, Wertschätzung erfahre und wirksam sein kann.
- **4. Zugehörigkeit:** Ich habe meinen Platz auf dieser Welt und erfahre mich als Teil eines größeren Ganzen (Familie, Philosophie, politische Partei ...).





Nach Simon Sinek: Finde dein Warum, 2018



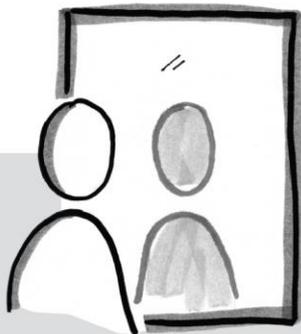
Kompetenz für Coachs
Dr. Martina Nohl

Logotherapie nach V. Frankl

Erste „**Sinnlehre gegen die Sinnleere**“ in der Psychotherapie

Die Sinnfrage ist spezifisch menschlich, wir haben ein Verlangen, das **Leben zu verstehen und es nach unseren Werten gestalten** zu wollen.

Wir suchen **Geborgenheit in der Beziehung zum großen Ganzen** und möchten der Anstrengung des Lebens Erfüllung und Glück entgegensetzen.



Logotherapie nach V. Frankl

Der Mensch hat einen angeborenen **Willen zum Sinn**.

Das Wesen des Menschen liegt in der **Selbst-Transzendenz**:
Der Mensch ist über sein Selbst hinaus auf etwas gerichtet,
das nicht er selbst ist.

Es gilt als **Mündigkeit** und **Selbstständigkeit** einer reifen
Person, nach Sinn zu suchen (nach Freud eher pathologisch).

Sinnfrage heute noch aktueller, da traditionelle Sinnsysteme
wie Religion, Philosophie, Ethik weniger als Sinnquelle für
den Einzelnen dienen.

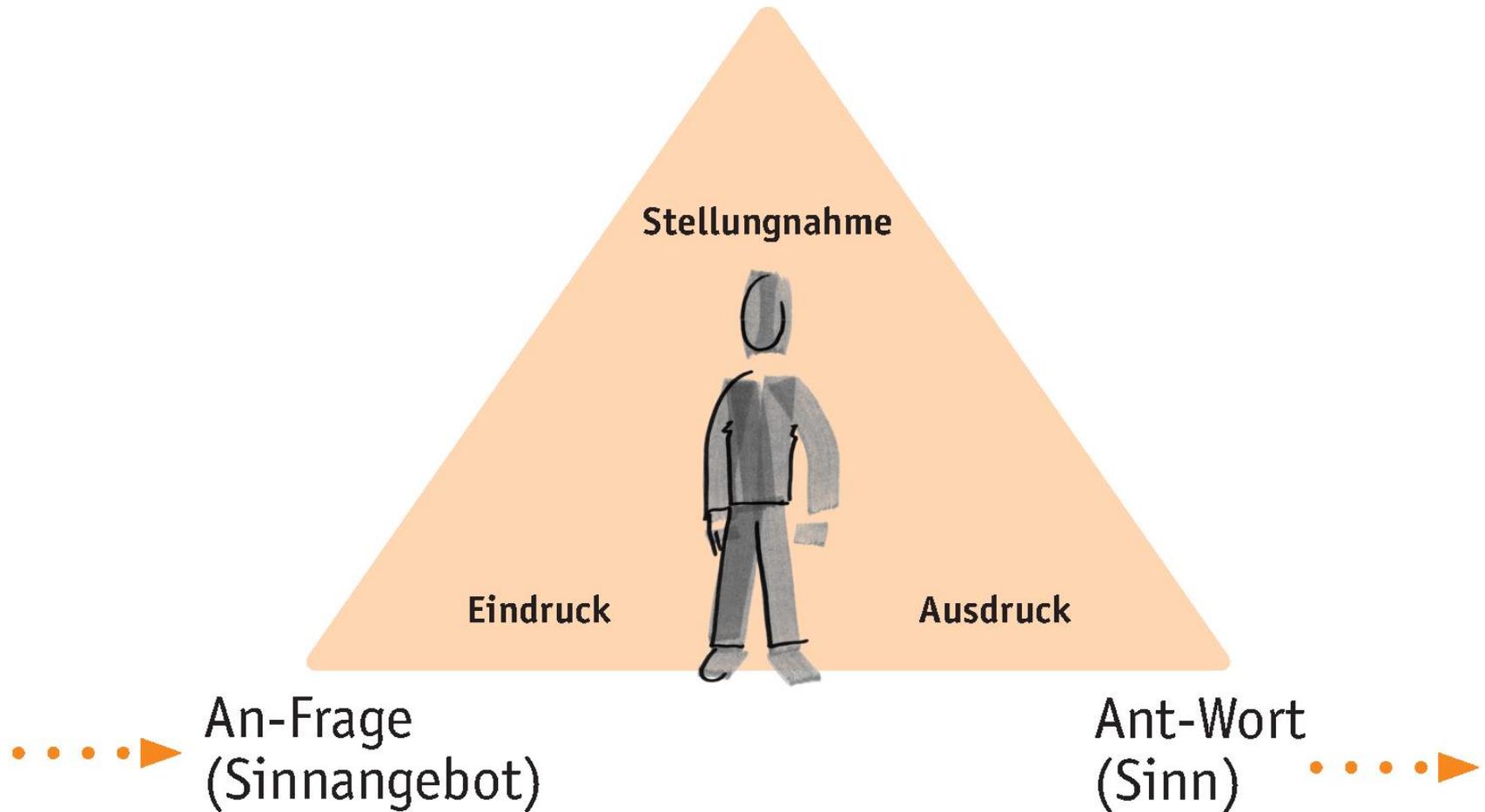


Der kleine und der große Sinn

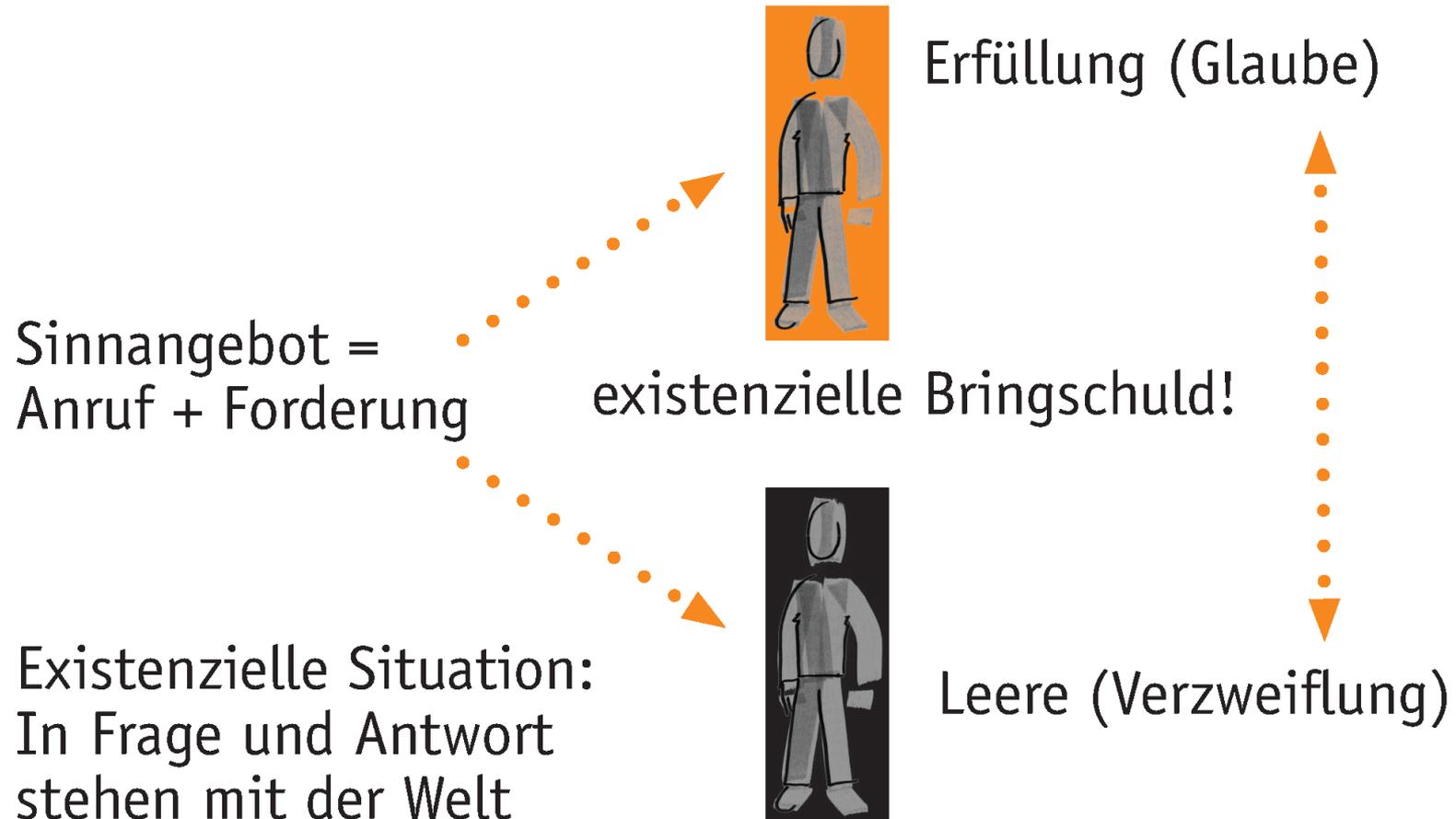
- **Der große Sinn, auch der spirituelle Sinn:** Bestimmung, Berufung, Wozu bin ich hier? Wie will ich sein und leben? ⇨ kann evtl. zu Sinnblockaden führen
- **Der existenzielle Sinn:** Bezug der Wirklichkeit zur eigenen Person ⇨ innerer Genius
- **Der kleine Sinn, auch der praktische Sinn:** Die vielen kleinen Entscheidungen des Alltags, die den großen Sinn konkretisieren. Der große Sinn und der existenzielle Sinn wird in den Alltagsentscheidungen geformt bzw. vorweggenommen. Hier zeigt sich die Richtung, in die man lebt.



Existenzielle Grunddynamik



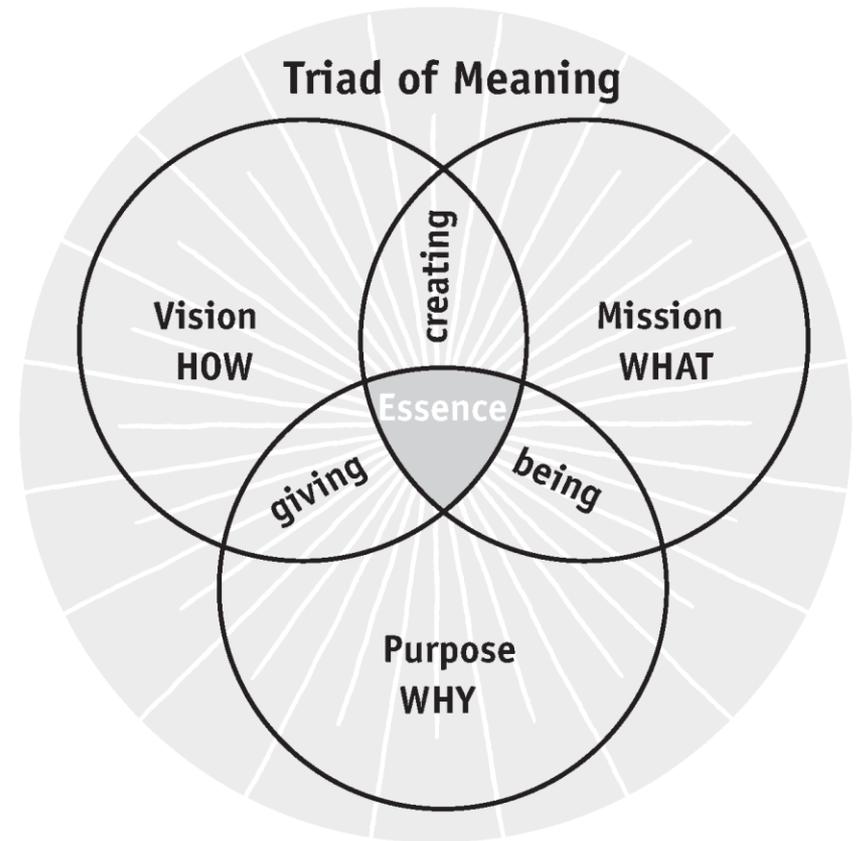
Sinn ist eine „existenzielle Bringschuld“



Wege zu Sinn nach Frankl

- **Erlebniswerte** („*Homo amans*“): Erleben von Einzigartigkeit (z.B. Liebe, Genuss von Schönheit, Erlebnissen, Musik, Landschaft)
- **Schöpferische Werte** („*Homo faber*“): Erfüllung im Tun finden (z.B. Arbeit, Kunst, Haushalt, Ehrenamt).
- **Einstellungswerte** („*Homo patiens*“): förderliche Grundeinstellung zum Dasein (meist, wenn keine äußere Freiheit mehr bleibt, z.B. im Leiden, in Krankheit)
 - ⇒ Wie trage ich etwas und für wen?
 - ⇒ Neugierig und offen bleiben: Was kann daraus Gutes entstehen?





Create + Do

Schaffensgenius



**Lehrreiches
schreiben**



**Schönes
gestalten**



**Technik
entwickeln**



Kompetenz für Coachs
Dr. Martina Nohl

Love + Live

Lieben- und Erlebensgenius



**Bedürftigen
helfen**



**Mit Tieren
verbinden**



**Freude
schenken**



Be + Believe

Spirituelle Einstellungsgenius



**Aus der Fülle
schöpfen**



**Trost
spenden**



**Würde
bewahren**



Kompetenz für Coachs
Dr. Martina Nohl

Create + Do

Schaffensgenius



Kompetenz für Coachs
Dr. Martina Nohl

Love + Live

Lieben- und Erlebensgenius



Be + Believe

Spiritueeller Einstellungsgenius



Kompetenz für Coachs
Dr. Martina Nohl



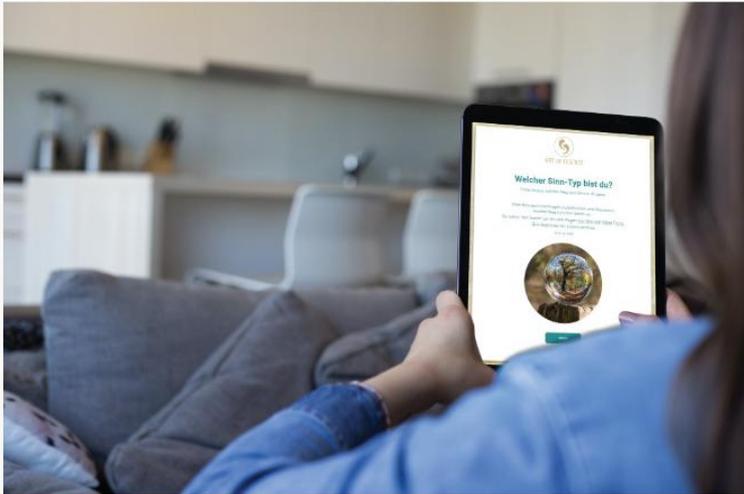
Print od. Print+Digital: Code „purposeDigital“ im Checkout eingeben:

<https://metafox.eu/de/products/purpose-coaching-cards-my-purpose?variant=47192922947913>



Dein existenzieller Sinn, deine Lebensaufgabe besteht aus einem ganz individuellen Mix der drei Wege zum Sinn.

Finde heraus, welcher Sinn-Typ du bist
und welcher Sinn-Mix dich glücklich macht.



Starte jetzt dein Quiz



<https://essenz-finden.de/sinnvoll-leben>



Kompetenz für Coachs
Dr. Martina Nohl



Du kreist ihn immer mehr ein
und „gehst mit ihm
schwanger“.

Du spielst mit vielen Pfeilen
und spürst so lange nach, bis
du merkst, dass ein Pfeil
„sitzt“.

1) Kartenwahl mit Begriffen

Genius-Auswahl: Klient:in wählt max. neun Geniuskarten (Zweiwortsätze nach oben ausgelegt).

Clustern der Karten: Was geht in eine ähnliche Richtung?

Persönliche Formulierungen: Wenn die Worte nicht genau passen, was wäre der genau treffende Zweiwortsatz? Diese ggf. als selbst geschriebene Karte ergänzen.

Überschriften: Welche Geniuskarte bleibt stellvertretend für ein Cluster übrig (gerne auch mit eigener Benennung)?

2) Kartenwahl mit Bildern

Bilder-Auswahl: Klient:in wählt max. neun Geniuskarten (Bildseite nach oben ausgelegt).

Clustern: Was geht in eine ähnliche Richtung, was gehört zusammen?

Genius-Formulierungen: Erfragen eines stimmigen Zweiwortsatz; Coach macht evtl. Vorschläge: „Geht es eher in die Richtung ... oder hat es damit zu tun, dass ...“

Abgleich mit Text-Rückseite: Zweiwortsätze auf Rückseite als zusätzliche Inspirationen dazunehmen.

