

Tatjana Schnell

Psychologie des Lebenssinns

Mit 20 Abbildungen und 4 Tabellen

 Springer

Inhaltsverzeichnis

1	Sinn suchen?	1
1.1	Warum die Wohlfühlgesellschaft keine Sinngesellschaft ist	2
1.2	(Sich den) Sinnfragen stellen	3
1.3	Erkenne dich selbst	4
2	Sinn definieren	5
2.1	Herkunft des Sinnbegriffs	6
2.2	Philosophische Begriffsbestimmung	6
2.3	Lebenssinn: Ein multidimensionales Konstrukt	6
2.3.1	Sinnerfüllung und Sinnkrise: zwei relativ unabhängige Dimensionen	7
2.3.2	Sinnerfüllung: Definition	7
2.3.3	Sinnkrise: Definition	8
2.3.4	Lebensbedeutungen: Definition	8
2.4	Exkurs: Warum Sinnerfüllung heute so anstrengend sein kann	9
2.5	Erkenne dich selbst	10
3	Zur Erfassung von Lebenssinn	11
3.1	„Tiefenforschung“: Qualitative Studien	13
3.1.1	Strukturiert-exploratives Interview mit Leitertechnik	13
3.1.2	Erkenntnisse aus der Interviewstudie	14
3.1.3	Erkenne dich selbst	16
3.2	„Breitenforschung“: Quantitative Messung	17
3.2.1	Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe)	19
3.2.2	Erkenne dich selbst	19
3.3	An der Schnittstelle: Die LeBe-Kartenmethode	22
4	Wie entsteht Sinn?	25
4.1	Das hierarchische Sinnmodell	27
4.2	Vertikale und horizontale Kohärenz	29
4.3	„No man is an island“: Die Rolle der Umwelt	30
4.4	Und wie fühlt sich das an?	32
4.5	Erkenne dich selbst	33
5	Sinnvariationen	35
5.1	Interindividuelle Differenzen bei Sinnerfüllung und Lebensbedeutungen	36
5.2	Sinn ist dynamisch: Veränderungen in der Lebensspanne	38
5.3	Sinn und Lebensbedeutungen bei Mann und Frau	40
5.4	Familie als Sinnstifter	44
5.5	Sinn, Ausbildung und Intelligenz	45
5.6	Sinn ist variabel: Veränderungen über Aktivitäten und Tage hinweg	47
5.7	Exkurs: Studieren ist oft sinnlos und macht keinen Spaß?	50
5.8	Erkenne dich selbst	51

6	Lebensbedeutungen – Quellen des Lebenssinns	53
6.1	Die stärksten Sinnstifter	54
6.2	Breite, Balance und Tiefe von Lebensbedeutungen	56
6.2.1	Breite	56
6.2.2	Balance	57
6.2.3	Tiefe	57
6.3	Viele Wege zum Sinn	59
6.4	Exkurs: Sinn und Weltanschauung	69
6.4.1	Religion und Sinn	69
6.4.2	Sinn ohne Religion	72
6.5	Erkenne dich selbst	74
7	Sinnkrise – wenn der Boden brüchig wird	77
7.1	Leiden an einem Mangel an Sinn	78
7.2	Sinnkrisen bewältigen	79
7.3	Exkurs: Pilgern – auf dem Weg zum Sinn	81
7.4	Erkenne dich selbst	83
8	Existenzielle Indifferenz	85
8.1	Alles egal	86
8.2	Wie erfasst man existenzielle Indifferenz?	87
8.3	Zusammenhänge und Erklärungsansätze	87
8.3.1	Zusammenhänge mit demografischen Variablen	88
8.3.2	(Keine) Lebensbedeutungen bei existenzieller Indifferenz	89
8.3.3	Aufschlussreiche Korrelate existenzieller Indifferenz	91
8.3.4	Kulturelle Unterschiede	92
8.4	Auswege aus der Indifferenz?	95
8.5	Erkenne dich selbst	98
9	Sinn und Glück	101
9.1	Hedonisches und eudämonisches Wohlbefinden	102
9.1.1	Happy	102
9.1.2	Mehr als angenehm	106
9.2	Sinn ohne Glück	109
9.3	Erkenne dich selbst	111
10	Sinn, Gesundheit und Krankheit	113
10.1	Macht Sinn gesund?	114
10.1.1	Lebenssinn als Motivator	115
10.1.2	Lebenssinn als Regler	118
10.2	Vom Geist zum Körper	121
10.2.1	Sinn und verschiedene Biomarker	122
10.2.2	Soziale Genomik: Sinn und Genexpression	123
10.2.3	Mehr Sinn, weniger Entzündungsprozesse	124
10.3	„Ich will nicht mehr!“ Sinnkrisen verhindern Gesundheit	125
10.3.1	Vermittelnde Verzweiflung	126
10.3.2	Existenzielle Verzweiflung am Lebensende	128

10.4	Exkurs: Posttraumatisches Wachstum	130
10.5	Erkenne dich selbst.	132
11	Interventionen zur Stützung der Sinnhaftigkeit	135
11.1	Sinn aus der Metaperspektive – Lebensrückblickverfahren	136
11.1.1	Funktionen der Lebensgeschichte	136
11.1.2	Dignity Therapy – Würdezentrierte Therapie	137
11.1.3	Short-Term Life Review – kurzfristiger Lebensrückblick	139
11.2	Sinnorientierte Psychotherapien	140
11.2.1	Meaning-Making Intervention (MMi) – eine Intervention zur Sinnstiftung	141
11.2.2	Outlook – eine Intervention zur Vorbereitung des Lebensendes	142
11.2.3	Managing Cancer and Living Meaningfully (CALM) – Krebsbewältigung und sinnvolles Leben	144
11.2.4	Meaning-Centred Group Psychotherapy – sinnzentrierte Gruppenpsychotherapie	146
11.2.5	Logotherapie	147
11.3	Erkenne dich selbst.	149
12	Arbeit und Sinn	151
12.1	Die Suche nach Sinn im Beruf.	152
12.2	Was ist sinnvolle Arbeit?	155
12.2.1	Berufliche Sinnerfüllung: Definition	155
12.2.2	Prädiktoren beruflicher Sinnerfüllung	156
12.2.3	Bedeutsamkeit der Tätigkeit	158
12.2.4	Sozio-moralische Atmosphäre	159
12.2.5	Selbsttranszendente Unternehmensorientierung	160
12.2.6	Job-Passung	162
12.3	Korrelate des Sinnerlebens am Arbeitsplatz	164
12.4	Nicht jeden Tag die Welt retten! Gefahren sinnerfüllter Arbeit	165
12.5	Beruf als Lebenssinn?	167
12.6	Exkurs: Freiwilligenarbeit – sinnvolles Engagement	170
12.7	Erkenne dich selbst.	171
13	Ausblick.	173
13.1	Gefangen im System?	175
13.2	Sinn ist subjektiv – Eudämonie verlangt Gerechtigkeit	178
	Serviceteil	181
	Literatur	182
	Stichwortverzeichnis	193