

CHRISTOPH SCHLICK

Was meinem Leben echten Sinn gibt

**DIE WICHTIGSTEN
LEBENSFRAGEN KLÄREN**

SCORPIO

Inhalt

EINFÜHRUNG: Ich darf wirklich glücklich sein! 10

KAPITEL 1: Die Suche nach dem Sinn ist die große Frage nach dem Wofür 15

Viktor Frankl: Vater des »Wofür«. Wie er und andere mich prägten 18

Hilfsmittel und Wegweiser, um Sinn zu erfassen 23

Der LOGOS 25

Körper -Psyche -Geist 28

KAPITEL 2: Das spezifisch Menschliche — was uns ausmacht 31

Haltung: Wir haben alle Möglichkeiten in der Hand 31

Der Geist, unser ureigener Wegweiser 36

Mein Credo: der unbedingte Glaube an die geistige Dimension des Menschen 39

Geist hat ein Wesen, ein Sein, eine Geschichte 40

Acht Aspekte, was und wie Geist für mich ist 42

Aspekt 1: Geist ist anders 42

- Aspekt 2: Geist ist dialogisches Sein* 43
Aspekt 3: Geist ist aufmerksam 45
Aspekt 4: Geist ist dynamisch 47
Aspekt 5: Geist ist kreativ 48
Aspekt 6: Geist ist frei 49
Aspekt 7: Geist ist und will leben 50
Aspekt 8: Geist ist Liebe und will lieben 51

KAPITEL 3: Werte erkennen — Sinn leben 52

- Mein Tun -schöpferische, also »Schaffens-Werte«* 55
Mein Erleben -die Kategorie der »Erlebnis-Werte« 57
Meine Haltung -Frankls »Einstellungs-Werte« 59
Die richtige Balance finden -der Angst vorbeugen 61
Wer bin ich? Was macht mich aus? Die Werte-Analyse 68
Mein »Werte-Feld« 68
Die »Lebens-Säulen« -mein eigener Lebens-Tempel 71
Der »Werte-Fragen«-Katalog 74

KAPITEL 4: Sehnsucht — sie weist die Richtung, in der wir Sinn und Ganzheit finden 79

- Was also ist Ihre Sehnsucht? 82
Urvertrauen und Liebe: der tiefe Grund der Sehnsucht -
und ihr Ziel 84

KAPITEL 5: Die fünf Lebenssinn-Beziehungen, in denen sich Sinn zeigt und erfahren wird 88

- Der Lebensbaum 90
Die Struktur 92
Der Prozess -in vier Schritten 97

Sinnerfülltes Leben ist Leben in Beziehung	100
<i>Zuallererst: die Beziehung zu sich selbst</i>	102
<i>Das Ich in der Beziehung zum Du</i>	106
<i>Sinnerfülltes Leben hat eine Aufgabe</i>	108
<i>Das Ich im sinnstiftenden Bezug zur Welt, zur Natur, zur Kultur</i>	112
<i>Beziehung zum Atem des Lebens: Spiritualität - Gott-Übersinn</i>	113

KAPITEL 6: Wie erfahre ich und was stärkt meine fünf Lebenssinn-Beziehungen? 117

Fragen über Fragen ... doch sie lassen mich wachsen!	117
Sinnfindung im Dialog	123
Imagination: Sinn muss ich spüren, ich kann Sinn nicht erdenken!	127
<i>Praktisch in die Tiefe blicken</i>	130
<i>Eine kleine Anleitung, selbst zu imaginieren</i>	135

KAPITEL 7: Veränderung leben 138

Nicht zu wenig -nicht zu viel	140
Altes los- und sich auf Neues einlassen	144
Mein Modell: Versöhnung führt zu neuen Möglichkeiten - in sieben Schritten	145
Mein Lebensweg - gestern, heute, morgen	150

KAPITEL 8: Sinnsuche — ein ewig herausfordernder Prozess 153

Vom Sinn der Situation zum Sinn des Lebens	155
--	-----

KAPITEL 9: Sinn macht Mut — Beispiele aus der Praxis 157

Wiederentdeckte Lebensfreude: »Ich glaube an mich« 157

Es gibt auch noch mich! 160

Endlich frei! 162

Sich selbst wieder spüren: vom Tun zum Erleben 164

Die Beziehung zu seiner Frau wieder neu entdecken 166

Mit Freude auf die Früchte des Lebens zurückblicken 168

Epilog und Dank 170

Literatur 172