

# SINN

eine Orientierung

# INHALT

- Einleitung Seite 2
- Sinn  
ganz allgemein Seite 3-4
- früher-heute  
Ansätze Seite 5-6
- im vergleich  
Tiefgangprinzip-Ikigai Seite 7-11
- Sinn im systemischen Coaching Seite 12-13
- Fazit Seite 14
- Literaturnachweis Seite 15

# EINLEITUNG

## Executive Summary

Die Frage nach dem Sinn im Leben stellt sich wohl jeder Mensch irgendwann im Laufe seines Daseins. Sei es aus einer Krise heraus oder weil das Gefühl, irgendetwas verändern zu müssen „plötzlich“ auftaucht.

Wer aufmerksam die gesellschaftliche Ausrichtung beobachtet, stellt fest, dass in den vergangenen Jahren der Wunsch in der westlichen Gesellschaft zur ausgewogenen work-life-balance enorm an Wichtigkeit zugenommen hat. Menschen wollen aus Ihrer Tätigkeit mit der sie Geld verdienen einen Mehrwert schöpfen, verzichten auf mehr Gehalt, wenn sich die Möglichkeit zu mehr Freizeit bietet.

Sie wollen ihren Alltag als sinnvoll erleben.

Unternehmen antworten darauf mit Benefits, flexiblen Arbeitsmodellen, betrieblichem Gesundheitsmanagement, etc. und werben in Zeiten des Fachkräftemangels mit ebendiesen gimmicks um potenzielle Mitarbeiter.

Auch in privaten Bereichen ist der Mensch zunehmend mehr auf der Suche nach Erfüllung. Das Bedürfnis nach Wohlbefinden, das Streben nach Glück sucht er in unzähligen Büchern, podcasts, retreats und workshop-Angeboten. Diese Medien können ein sinnvoller Begleiter sein.

Der Kern der subjektiven Sinnfindung jedoch liegt in uns selbst.

Wie relevant und wirksam diese Aussage ist, wird in der vorliegenden Hausarbeit erläutert.

Der Blick auf den Sinn gibt im Folgenden eine Orientierung, die in seiner Kürze einen Streifzug darstellt, bei dem zwei wesentliche Konzepte, das Tiefgangprinzip und die Lehren des Ikigai, etwas näher betrachtet werden, weil die resultierenden Erkenntnisse beider beispielhaft in die heutige Arbeit der Sinnorientierung übertragen werden können.

Wie selbstverständlich, umfangreich und bedeutsam die verschiedenen Einflüsse des Sinns im systemischen Coaching angewendet werden wird abschließend dargestellt.

# SINN

## ganz allgemein

Sinn kann **objektiv** betrachtet zu Trost und Orientierung führen.

In philosophischer und religiöser Hinsicht wird der objektive Sinn oft mit übergeordneten Werten oder einem höheren Zweck in Verbindung gebracht, wie etwa moralischen Gesetzen oder göttlichen Vorgaben.

Er suggeriert, dass das Leben einen Sinn hat, der außerhalb des Menschen liegt und von ihm entdeckt aber nicht selbst geschaffen werden muss.

In der **subjektiven** Betrachtungsweise dient der Sinn zur persönliche Orientierung, als Antreiber und zur emotionalen Erfüllung.

Subjektiver Sinn ist nicht universell vorgegeben, sondern entsteht aus der persönlichen Auseinandersetzung mit den eigenen Erfahrungen, Werten und Zielen. Die wirklich großen Veränderungen, tiefgründigen und nachhaltigen Auswirkungen finden in der subjektiven Sinnfindung statt. Dabei spielt das eigene Wertesystem eine äußerst wichtige Rolle.

Dort, wo Menschen einem Sinn folgen, erleben sie eine tiefere Zufriedenheit, spüren den Einklang mit sich selbst, ihren Mitmenschen und Ihrer Umwelt. Dies wiederum führt eindrücklich zu einer größeren Resilienz und lebensbejahenden Einstellung, was sowohl der physischen wie psychischen Gesundheit dienlich ist.

Sämtliche Systeme in denen sich der Mensch bewegt, werden dadurch positiv beeinflusst, weil im sozialen Miteinander, ob privat oder beruflich, die Einstellung durch Haltung und Handlung auch für andere sichtbar wird. Im besten Falle begünstigt dies, gleich dem Dominoeffekt, die Sichtweise auf Geschehnisse im (Alltags)Leben im gesamten System, und wirkt sich beispielsweise in Form einer positiven, wertschätzenden Mitarbeiterführung oder einem harmonischen, familiären Zusammenleben aus.

Sinnorientierung ist ein dynamischer Prozess, der Menschen hilft, ein erfülltes und authentisches Leben zu führen.

Sie entsteht durch Selbstreflexion, Wertearbeit und das Handeln in Übereinstimmung mit diesen Erkenntnissen.

Die Auswirkungen reichen von größerer Klarheit und Motivation bis hin zu mehr Resilienz und Lebensfreude.

Sinnorientierung verändert den Menschen, indem sie eine tiefere Verbindung zwischen dem

„Wer bin ich?“ und dem „Wofür lebe ich?“ schafft.

Daraus entsteht letztlich eine innere Haltung zum eigenen Leben, die den Menschen nicht nur glücklich sondern auch leidensfähig macht.

Im Umkehrschluss kann man sagen, dass spürbares Leid entsteht, sobald jeglicher Sinn verloren ist.

Fehlt der Zugang zu den eigenen Werten oder ist blockiert, gerät das Wohlbefinden in Schieflage, der Umgang mit bestimmten Situationen, Beziehungen, Entscheidungen wird dann als problematisch empfunden.

Hier knüpft das systemische Coaching an und unterstützt den Findungsprozess zum Wofür.



Warum es Sinn  
macht, seinen  
Sinn zu finden

Ein kurzer Überblick soll aufzeigen, welche positiven Auswirkungen die Sinnfindung auf das menschliche Leben hat und wofür es sich lohnt seinen Sinn zu finden:

### **Orientierung und Entscheidungsfindung:**

Der Sinn hilft, Prioritäten zu setzen und Entscheidungen zu treffen, die mit den eigenen Werten und Überzeugungen übereinstimmen. Er dient als innerer Kompass, der in komplexen Lebenssituationen Richtung gibt.

### **Motivation und Zielsetzung:**

Ein subjektiv empfundener Sinn gibt dem Leben Antrieb und Energie. Menschen, die ihre Tätigkeit als sinnvoll wahrnehmen, sind engagierter und widerstandsfähiger gegenüber Herausforderungen.

### **Erfüllung und Lebenszufriedenheit:**

Sinn verleiht dem Leben Tiefe und Bedeutung, wodurch Menschen Zufriedenheit und Glück erfahren können. Diese Erfüllung ist unabhängig von äußeren Umständen und oft eng mit persönlichen Werten und Beziehungen verbunden.

### **Resilienz und Umgang mit Krisen:**

Subjektiver Sinn hilft, schwierige oder leidvolle Erfahrungen zu bewältigen. Wer eine tiefere Bedeutung in Herausforderungen sieht, kann besser mit ihnen umgehen und sogar gestärkt daraus hervorgehen.

### **Identität und Selbstbewusstsein:**

Der Sinn stützt das persönliche Selbstverständnis. Er hilft dabei, die eigene Rolle in der Welt zu definieren und ein authentisches Leben zu führen, das den eigenen Idealen entspricht.

### **Verbundenheit mit anderen und der Welt**

Sinn entsteht oft in der Beziehung zu anderen Menschen oder in der Verbindung mit größeren Zielen, wie dem Schutz der Umwelt oder dem Einsatz für soziale Gerechtigkeit.

# FRÜHER – HEUTE

## Ansätze

SINN kann im philosophischen Sinne als der „Rote Faden“ der menschlichen Existenz gesehen werden.

Seit jeher setzen sich Denker auf ebenso individuelle Weise mit der Begrifflichkeit, der Bedeutung, dem Umgang und der Wirkung auseinander, wie die Sicht auf ein sinnvolles Leben individuell ist.

In diversen Religionen und philosophischen Anschauungen wird der Sinn als Kraftquelle und Motivator identifiziert, was in der Basis dem heutigen Umgang zur Sinnfindung auch im systemischen Coaching dient.

In der antiken Philosophie legt **Sokrates** mit seinem Zitat:

**„Erkenne dich Selbst“**

den Grundstein für die Idee, dass Sinn durch Selbsterkenntnis und Reflexion gefunden wird und fordert damit die Menschen auf, ihre inneren Werte zu hinterfragen.

Diese Idee zur Selbsterkenntnis findet heute im Coaching beispielsweise durch die Wertearbeit, den Blick auf innere Antreiber und persönliche Zielsetzung statt.

Übertragen und weiterentwickelt findet diese Erkenntnis heute Anwendung z.B. in der positiven Psychologie oder der Japanischen Lebenskunst des Ikigai.

**Aristoteles** definiert den Sinn des Lebens als

**„Streben nach Glück“,**

das durch Tugend, Vernunft und der Verwirklichung des eigenen Potenzials erreicht wird.

Das heißt, zum eigenen Glück gelangt der Mensch am ehesten durch das Ausüben der Tätigkeit, die er am besten kann.

Im **Buddhismus** wird das Leiden als Teil des Lebens betrachtet. Der Sinn des Lebens liegt in der Überwindung von Leid und Unwissenheit durch Selbsterkenntnis, Mitgefühl und spirituelle Praxis. Es geht darum, den Geist zu befreien, ein Leben im Einklang mit der Realität zu führen und Erleuchtung zu erlangen – nicht nur für sich selbst, sondern auch zum Wohle aller Wesen.

Achtsamkeit und Meditation sind heute Methoden, um in der Sinnorientierung Klarheit und Inneren Frieden zu finden.

Die Prinzipien Nietzsches finden sich in der Haltung des Coachings wieder: Jedes Individuum hat selbst die Fähigkeit und die Verantwortung für seinen Weg zum Glück.

**Nietzsches** Konzept des Übermenschen fordert die Menschen auf, ihre eigenen Werte zu schaffen und damit den Sinn ihres Lebens aktiv zu gestalten. Durch Selbstreflexion entsteht Sinnggebung, dessen elementare Kraft er mit seinem berühmten Zitat ausdrückt:

**„Wer ein WARUM zum Leben hat erträgt fast jedes WIE“**

**Victor Frankls** Logotherapie basiert auf der Idee, dass der Mensch in jeder Situation einen Sinn finden kann, selbst in leidvollen Umständen.

Damit lehnt er sich an die vorangegangene Aussage Nietzsches an. Er unterschied zwischen dem objektiven und subjektiven Sinn des Lebens und sah in der individuellen Verantwortung den Schlüssel.

Frankls Ansatz prägt bis heute die Psychologie und das Coaching, insbesondere bei der Arbeit mit Krisenbewältigung und Lebenssinn.

## IM VERGLEICH

Es gibt zahlreiche Methoden und Tools, um Menschen dabei zu begleiten den persönlichen Weg und die vermeintliche Erfüllung zum Sinn im Leben zu finden.

Im Folgenden werden zwei Lehren aus unterschiedlichen Kulturen und Jahrhunderten vorgestellt, deren Basisgedanke und Haltung grundlegend ist für ein sinnerfülltes Leben. Beiden gemein ist die Haltung und Demut dem Leben gegenüber, was, übertragen auf den heutigen Coachingprozess, als unbedingtes Selbstverständnis betrachtet wird.

## TIEFGANGPRINZIP

Die Geschichte von Viktor Frankls Existenzanalyse ist der Vorreiter zum Tiefgangprinzip nach C. Keding:

Frankl, geboren 1905 in Wien, beschäftigte sich während seines Medizinstudiums intensiv mit der Frage nach dem Sinn des Lebens.

In den 1930er-Jahren begann er, die Grundzüge der Existenzanalyse und der darauf aufbauenden Logotherapie zu formulieren.

Die existenzielle Dimension seiner Arbeit wurde durch die Schrecken des Holocaust intensiviert. Frankl, ein jüdischer Neurologe und Psychiater, wurde 1942 mit seiner Familie nach Auschwitz deportiert. Dort verlor er seine Frau, Eltern und Geschwister.

Während seiner Zeit im Konzentrationslager erlebte er extreme physische und seelische Qualen, doch diese Erfahrungen wurden zum Prüfstein seiner Theorie: Selbst in Situationen größter Unfreiheit und Leidens konnte er einen Sinn im Leben erkennen – in der Wahl der Haltung, die man zu seinem Schicksal einnimmt.

Nach seiner Befreiung aus dem Konzentrationslager 1945 schrieb er innerhalb weniger Tage das Buch *"...trotzdem Ja zum Leben sagen"*. Darin legte er die Grundlagen seiner Existenzanalyse dar, die davon ausgeht, dass der Mensch sein Leben durch Sinnorientierung und die Übernahme von Verantwortung gestalten kann.



## IKIGAI

Auf der japanischen Insel Okinawa, die den Spitznamen "Dorf der Langlebigkeit" trägt, leben die Menschen mit der höchsten Lebenserwartung der Welt. Sie teilen auch weitgehend die Hingabe an eine japanische Philosophie, die als *ikigai* bekannt ist, was einfach übersetzt bedeutet, dass man glücklich ist, wenn man sich mit einer Tätigkeit beschäftigt, die für einen selbst Sinn und Zweck hat. Ogimi, das freundliche Dorf mit 3.000 der am längsten lebenden Menschen der Welt, ist bekannt für sein langsames Tempo, den Blick auf den Ozean, die gemeinschaftlichen Versammlungen, die eigenen Gemüsegärten und die Bewohner, die unentwegt lächeln, lachen und scherzen. Sie sind auch sehr stolz darauf, 100 Jahre alt zu werden und darüber hinaus. Sie haben weniger chronische Krankheiten als die meisten Menschen, einschließlich Krebs und Herzkrankheiten, und ihre Demenzrate liegt deutlich unter dem weltweiten Durchschnitt.

Quelle: <https://oishya.com/de/journal/ikigai-das-japanische-geheimnis-fr-ein-langes-und-glueckliches-leben/>

Mieko Kamiya gilt als Mutter der Ikigai-Psychologie. Sie hat diese intensiv erforscht und 1966 ihr erstes Buch veröffentlicht, was bis heute unverändert bei ForscherInnen als Standardwerk verwendet wird.

Das Ikigai-Konzept und das Tiefgangprinzip haben beide das Ziel, Menschen dabei zu helfen, ein sinnerfülltes Leben zu führen, und ergänzen sich in vielerlei Hinsicht. Während das Ikigai-Modell eine strukturierte Methode zur Erkundung von Lebenssinn bietet, sorgt das Tiefgangprinzip dafür, dass diese Erkundung nicht an der Oberfläche bleibt, sondern die tieferen Dimensionen des Lebens und der persönlichen Werte einbezieht.

Beide Ansätze betonen die Einzigartigkeit jedes Menschen. Sowohl Ikigai als auch das Tiefgangprinzip lehnen universelle Lösungen ab und betonen, dass Sinnfindung ein eigenverantwortlicher, selbstgestaltender und menschenwürdiger Prozess ist.

Frankl sieht insbesondere im Umgang mit Leid und schwierigen Lebensumständen eine Möglichkeit, den tiefen Sinn des Lebens zu entdecken. Es kommt darauf an, wie der Mensch auf unvermeidbares Leid reagiert und welche Haltung er einnimmt.

Das **Tiefgangprinzip** fordert, dass der Mensch über sich selbst hinausblickt. Frankl beschreibt dies als Selbsttranszendenz – die Fähigkeit, sich auf Werte, andere Menschen oder ein höheres Ziel zu konzentrieren, das über das eigene Ich hinausgeht. Sinn und Werte liegen nach seiner Ansicht nah beieinander. Drei Wege, die eine Sinnfindung ermöglichen und mit dem erweiterten Tiefgangprinzip herausgefunden werden können sind:

### **1. Schöpferische Werte**

Eine Tätigkeit deren Endzustand in die Welt hinausgetragen wird (z.B. Malen eines Bildes, Vortrag ausarbeiten..) erfüllt den Menschen.

### **2. Erlebniswerte**

Die Welt beschenkt den Menschen mit unzählig schönen Dingen. Diese zu erkennen und ein Bewusstsein dafür zu erlangen, schafft eine Sinnhaftigkeit, die zu absoluter Ausgeglichenheit führen kann.

### **3. Einstellungswerte**

Die innere Haltung gegenüber Situationen, die nicht beeinflussbar sind und „von außen“ vorgegeben werden, ist der wohl schwierigste aber zu tiefst mit dem Inneren verbundene Pfad.



Die Grund-  
PRINZIPIEN  
Eine Übersicht

**Ikigai** bedeutet übersetzt: iki= leben, gai=sinn, was soviel bedeutet wie: „wofür es sich zu leben lohnt“ In der Japanischen Kultur hat das Ikigai eine weitreichende Bedeutung für die Art des alltäglichen Lebens.

Das Grundgerüst des Ikigai findet sich in den 5 Säulen:

- 1. Klein anfangen**
- 2. Loslassen lernen**
- 3. Harmonie und Nachhaltigkeit leben**
- 4. Die Freuden der kleinen Dinge entdecken**
- 5. Im Hier und Jetzt sein**

Diese Säulen wirken stets übergreifend und folgen keiner Hierarchie.

Der Sinn im Leben liegt in den kleinen Momenten wie einem guten Gespräch, dem Genuss einer Mahlzeit oder der Ausübung eines Hobbys.

Die Lehren des Ikigai fördern außerdem Achtsamkeit, Ausdauer und Resilienz.

Menschen, die ihr Ikigai leben, erleben oft eine größere Lebenszufriedenheit, da sie ihre Leidenschaften mit einem Zweck verbinden, der sowohl sie selbst als auch andere bereichert.

# TIEFGANGPRINZIP

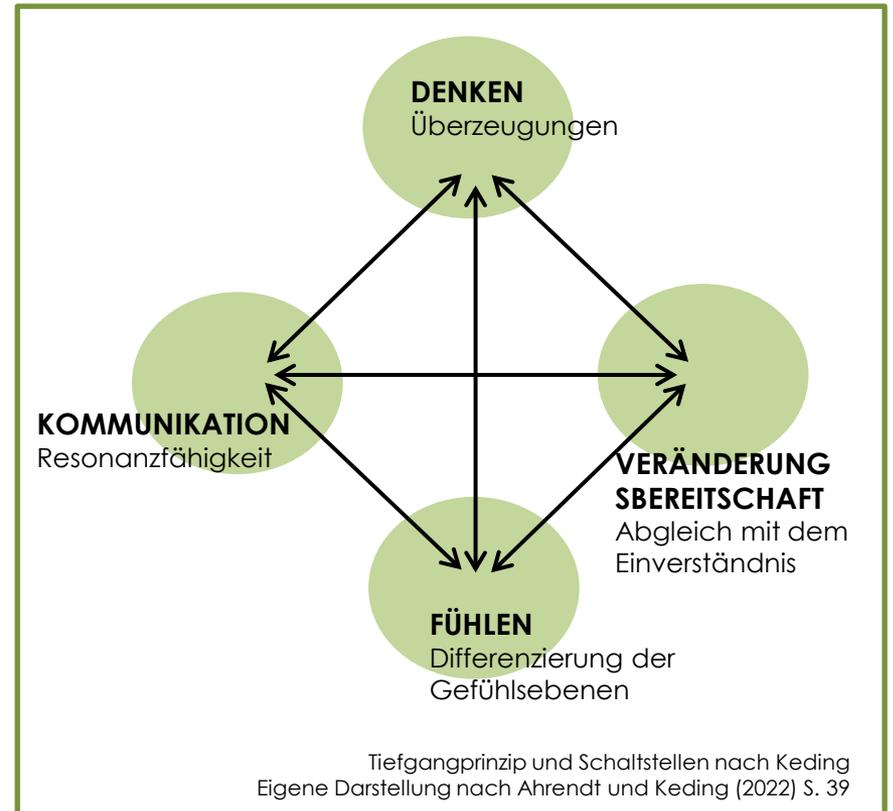
Das Tiefgangprinzip ist eine Einladung, sich existenziellen Fragen zu stellen und durch bewusste Reflexion, Werteorientierung und Verantwortung, Sinn zu entdecken.

In den 4 Kernelementen der menschlichen Fähigkeiten (Denken/Fühlen/Kommunikation/Veränderungsbereitschaft) findet das Tiefgangprinzip durch die miteinander agierenden Schaltstellen die tief liegenden Antworten nach dem individuellen, subjektiven Sinn.

In der **KOMMUNIKATION** spielt die Resonanz eine wesentliche Rolle, die durch das Zusammenspiel von Denken und Fühlen erzeugt wird. Resonanz gelingt z.B. im Coaching über das Fragenstellen und Empathie. Es ermöglicht die Reflexion über Werte, Ziele und die eigene Haltung.

Das **FÜHLEN** dient als unentbehrlicher innerer Kompass der aufzeigt, was wirklich wichtig ist. Hier wird in 4 Ebenen unterschieden:  
Körperwahrnehmungen/Affekte/Stimmungen/Empfindungen.  
Unter den Empfindungen befinden sich die Intuition und das Gespür. Beides gemeinsam hat als „Seelenstimme“ eine höchst relevante Bedeutung, weil nur diese den Weg zum wahren Sinn kennt.

Die **DENK**kultur hat 3 Ansatzpunkt von Gedanken ((Relevanz/Zu-Ende-Denken/Überzeugungen)  
Überzeugungen (= Glaubenssätze) sind hier die wesentliche Schaltstelle, weil diese unsere Werte, Herausforderungen und den Umgang u.a. mit Krisen bestimmen.



Sie sind zumeist tief verinnerlicht, sodass sie weitgehend unbewusst unser Verhalten bestimmen. Selbstbewusstheit und Sinnerkenntnis werden erst möglich, indem Überzeugungen bewusstgemacht und ggf. revidiert werden.

**VERÄNDERUNGSBEREITSCHAFT** ist schließlich der Schlüssel, um diese Einsichten in Handlungen umzusetzen und das eigene Leben sinnorientiert zu gestalten. Gemeinsam schaffen diese Elemente die Grundlage, um in die Tiefe des eigenen Lebens vorzudringen und Sinn zu entdecken

# IKIGAI

Ikigai betrachtet den Menschen in seiner Gesamtheit, indem es persönliche Interessen, berufliche Tätigkeiten, gesellschaftlichen Beitrag und finanzielle Sicherheit in Einklang bringt. Es schafft eine Balance zwischen individuellen Bedürfnissen und der Verantwortung gegenüber der Gemeinschaft.

Ikigai hilft, den individuellen Lebenssinn zu entdecken, indem es vier zentrale Fragen miteinander verbindet:

## Was liebst Du?

z.B: Was kannst Du eine lange Zeit , ohne müde zu werden?

## Worin bist Du gut?

z.B: Was entspricht Deinem Talent?

## Was braucht die Welt?

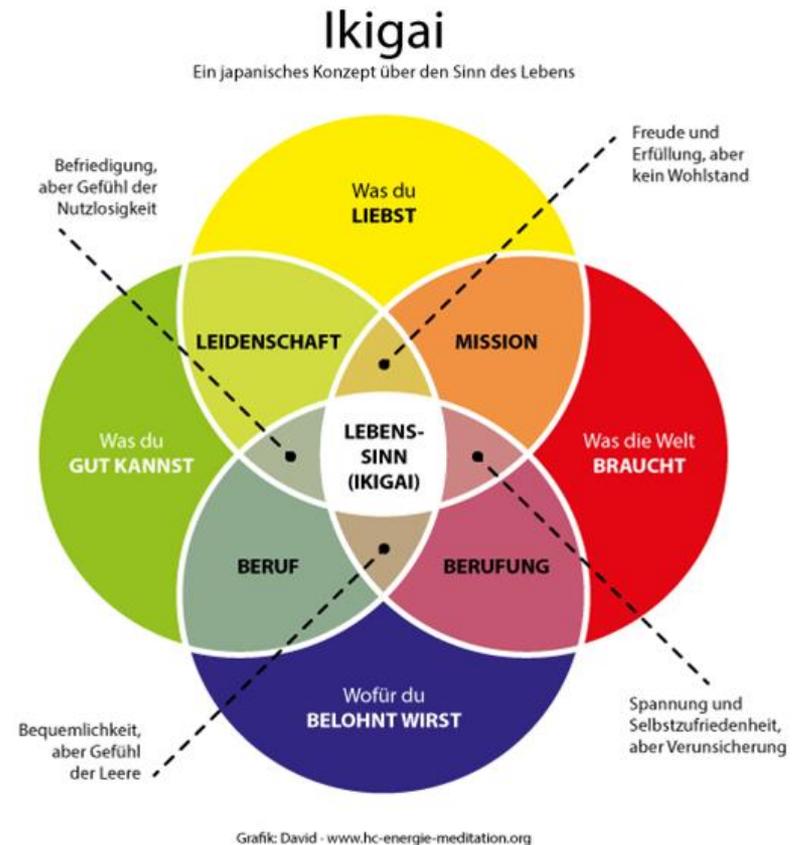
Was soll von Dir übrig bleiben, wenn nicht mehr lebst?

## Wofür kann ich bezahlt werden?

Wie kannst Du damit Geld verdienen?

Diese Fragen führen den Suchenden in verschiedene Lebensbereiche und eröffnen eine Reflexion über die individuelle Bedeutung von Tätigkeiten und Zielen. Das Ikigai entsteht in der Mitte dieser Bereiche, wenn sie harmonisch aufeinander abgestimmt sind. Es ist jedoch kein statischer Zustand, sondern ein dynamischer Prozess, der lebenslange Reflexion und Anpassung erfordert. Ein zentraler Aspekt des Ikigai ist die Betonung der kleinen, täglichen Freuden. Anders als westliche Konzepte, die oft auf große Lebensziele oder langfristige Erfüllung ausgerichtet sind.

Zusammengefasst inspiriert das Ikigai dazu, ein Leben zu führen, das nicht nur persönlich erfüllend ist, sondern auch einen positiven Beitrag für die Gemeinschaft und die Welt leistet. Es zeigt, wie innere Zufriedenheit und äußere Verantwortung miteinander verbunden werden können.





Das Ikigai und das Tiefgangprinzip teilen die zentrale Ausrichtung auf ein sinnerfülltes Leben, obwohl sie aus unterschiedlichen kulturellen und theoretischen Kontexten stammen.

Beide Konzepte zielen darauf ab, dem Leben Tiefe, Bedeutung und Orientierung zu verleihen. Die Gemeinsamkeiten und Verknüpfungen lassen sich in Bezug auf Haltung, Lebensgestaltung und Selbstreflexion analysieren:

Sowohl Ikigai als auch das Tiefgangprinzip betonen die Notwendigkeit, das Leben bewusst zu reflektieren, um dessen Sinn zu erkennen.

Beim Ikigai erfolgt dies durch die Verbindung von Leidenschaft, Fähigkeiten, gesellschaftlichem Nutzen und finanzieller Sicherheit. Das Tiefgangprinzip fordert eine differenzierte Betrachtung der eigenen Überzeugungen, Werte und Gefühlslagen, um ein authentisches und sinnerfülltes Leben zu ermöglichen.

Sowohl Ikigai als auch das Tiefgangprinzip streben nach einer inneren und äußeren Balance.

Beide Konzepte erkennen die Einzigartigkeit jedes Menschen an und sehen Sinn nicht nur als Ziel, sondern als treibende Kraft, die Motivation, Resilienz und Zufriedenheit steigert. Im Ikigai wird diese Antriebskraft durch die Verwirklichung eines erfüllenden Lebens gefunden, im Tiefgangprinzip durch das bewusste Abgleichen von Überzeugungen und Gefühlen mit authentischen Handlungen.

Durch die Kombination beider Ansätze lässt sich ein umfassenderer Weg zu einem sinnerfüllten Leben gestalten.

Das Ikigai bietet eine strukturierte Perspektive, die hilft, den Sinn durch konkrete Lebensbereiche zu finden.

Das Tiefgangprinzip ergänzt dies, indem es die innere Haltung vertieft und auf die emotionale, kognitive und kommunikative Ebene erweitert.

Ein Mensch, der Ikigai und Tiefgangprinzip zusammenführt, entwickelt Klarheit über seine Werte und Ziele.

Er schafft persönliche Harmonie zwischen innerem Erleben und äußerem Handeln, indem persönliche Leidenschaften mit Verantwortung gegenüber der Welt und anderen verbunden werden. (Ikigai)

Außerdem kreierte er die Fähigkeit, seine Werte und Ziele bewusst und stimmig in seinen Alltag zu integrieren und erlangt Resilienz durch eine gefestigte innere Haltung, die es ermöglicht, selbst in schwierigen Zeiten auf den gefundenen Sinn zurückzugreifen. (Tiefgang)

Ikigai und das Tiefgangprinzip lassen sich zu einem ganzheitlichen Konzept eines sinnerfüllten Lebens vereinen.

Während das Ikigai die äußere Struktur für Sinnfindung liefert, vertieft das Tiefgangprinzip die innere Haltung und Selbstreflexion.

Gemeinsam fördern sie eine Haltung, die von Klarheit, Authentizität und Resilienz geprägt ist –

Dies sind essenzielle Elemente eines sinnerfüllten Lebens.

# Sinn im systemischen COACHING

Sinn findet sich im Systemischen Coaching auf mehreren Ebenen:

Es ist nicht nur die Haltung und Demut, die der Coach durch sein eigenes Sinnverständnis anwendet.

Die Frage nach dem WOFÜR an den Klienten ist Bestandteil einer jeden Sitzung.

Damit wird, wenn auch unausgesprochen, ganz selbstverständlich der Blick auf den Sinn des Anliegens bzw. der Lösung zum Problem gerichtet.

Zudem findet der Klient im Coaching die notwendige Zeit zur Fokussierung seines Anliegens, damit gelingt es ihm durch die Begleitung des Coachs im Hier und Jetzt eine Innenschau zu betreiben, die ihn durch Perspektivwechsel vom bisherigem Denken lösen kann, um dann in kleinen Schritten neue Wege zu gehen. Ein Prozess, der die Grundsäulen des Ikigai ganz selbstverständlich einbindet, ohne diese bewusst anzuwenden.

Durch die Ermutigung Emotionen bewusst wahrzunehmen und zu benennen, um inneren Anliegen klarer zu kommunizieren wird ein tieferes Verständnis für die eigenen Bedürfnisse im Klienten entwickelt.

Der Coach unterstützt Klienten dabei, Resonanz mit ihrem Umfeld und ihrer inneren Welt herzustellen, um ein „Einverständnis“ mit ihrer aktuellen Lebenssituation zu finden oder sie gezielt zu verändern.

Wie im Tiefgangprinzip erläutert werden Klienten auch im Coaching befähigt, in ihrem Denken und Handeln flexibler zu werden und neue Perspektiven anzunehmen.

Die Aspekte sowohl des Tiefgangprinzips als auch des Ikigai fördern im Coaching eine Betrachtung, die sowohl innere Haltung (Emotionen, Werte, Überzeugungen) als auch äußere Handlungen (Beruf, Beziehungen, Engagement) umfasst.

Beide Konzepte unterstützen Klienten dabei, ein sinnerfülltes Leben zu gestalten, das auf ihrer Persönlichkeit, ihren Zielen und ihrer Umgebung basiert.

Die Verbindung beider Ansätze hilft Klienten, ihre inneren Überzeugungen mit äußeren Handlungen in Einklang zu bringen und so ein stimmiges Leben zu führen.

Im systemischen Coaching finden das Tiefgangprinzip und das Ikigai Anwendung, indem sie Klienten helfen, ihren Lebenssinn ganzheitlich zu entdecken und zu leben. Während das Tiefgangprinzip die innere Reflexion und emotionale Tiefe fördert, bietet das Ikigai eine strukturierte Orientierung für die praktische Umsetzung. Gemeinsam schaffen sie eine starke Grundlage für nachhaltige Veränderungen und sinnerfüllte Lebensgestaltung.



*Sinnvolles beginnt  
dort, wo Gefühle in  
uns angesprochen  
werden*

Verallgemeinert findet sich in den folgenden Bereichen die Sinnorientierung im Systemischen Coaching :

### Arbeit mit Werten

Werte sind grundlegende Prinzipien, die unser Denken, Handeln und unsere Entscheidungen leiten. Sie sind unverzichtbar für die Sinnorientierung, da sie den Maßstab dafür bilden, was als sinnvoll empfunden wird.

### Arbeit mit Gefühlen

Gefühle sind wichtige Indikatoren für Sinn.

Freude, Zufriedenheit und Begeisterung deuten oft darauf hin, dass eine Handlung sinnstiftend ist, während Langeweile, Frustration oder Unbehagen auf eine Sinnkrise hinweisen können.

Negative Gefühle wie Angst oder Unsicherheit können Sinnfindung behindern. Der Coach hilft dem Klienten, diese Blockaden zu identifizieren und zu bearbeiten.

### Arbeit mit Glaubenssätzen

Gedanken steuern die Interpretation von Erlebnissen und beeinflussen die Wahrnehmung von Sinn. Begrenzende Überzeugungen oder unklare mentale Modelle können den Zugang zur Sinnorientierung erschweren.

Im systemischen Coaching werden Glaubenssätze aufgedeckt und neue Sichtweisen erarbeitet.

Der Coach regt den Klienten dazu an, neue Sichtweisen zu entwickeln, um den eigenen Sinn klar erkennen zu können

### Arbeit zur Veränderungsbereitschaft

Die Bereitschaft, sich zu verändern, ist essenziell für die Umsetzung einer sinnorientierten Lebensgestaltung.

Sie erfordert Mut, Selbstvertrauen und die Fähigkeit, alte Muster zu hinterfragen.

Der Coach unterstützt den Klienten dabei, eine positive Haltung gegenüber Veränderungen zu entwickeln, indem er Ängste und Widerstände adressiert.

Außerdem erarbeitet er mit dem Klienten konkrete Maßnahmen zur realistischen Umsetzung

### Arbeit mit Kommunikation

Sinnfindung und -gestaltung erfordern eine klare und authentische Kommunikation, um die eigene Sinnorientierung gegenüber Mitmenschen und in sozialen Systemen (z. B. Familie, Beruf) umzusetzen.

Der Coach hilft dem Klienten, seine Bedürfnisse und Ziele klar zu formulieren, bevor er sie mit anderen teilt.

Er zeigt Techniken auf, damit der Klient sein Anliegen einfühlsam und lösungsorientiert äußern kann

( z. B. GFK: die Verbindung von Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte)

## FAZIT

Menschen, die ihren Sinn gefunden haben, blicken optimistischer auf das Leben, auch in schwierigen Zeiten.

Sie akzeptieren Herausforderungen und Rückschläge als Teil ihres Weges, ohne daran zu verzweifeln.

Menschen, die ihren Sinn kennen, zeigen eine hohe Widerstandskraft gegenüber Krisen. Sie haben die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen einen positiven, konstruktiven Umgang zu finden.

Sinn stiftet Hoffnung und gibt Kraft, selbst in aussichtslosen Momenten nicht aufzugeben.

Sinn gibt Orientierung. Menschen mit einem klaren Lebenssinn handeln zielgerichtet und konzentriert.

Es zeigt sich eine gesteigerte Lebensfreude, da alltägliche Handlungen bewusst und mit einer tieferen Bedeutung wahrgenommen werden. Selbst Routineaufgaben werden zu einem Teil des größeren Sinnzusammenhangs.

Sinnorientierte Menschen sind widerstandsfähiger gegenüber Krisen, da sie diese als Teil eines größeren Lebenszusammenhangs sehen und ihnen eine Bedeutung geben können.

Zudem entsteht eine Haltung der inneren Harmonie, wenn das Leben als sinnvoll betrachtet wird, weil das Handeln mit den eigenen Werten übereinstimmt.

Der gefundene Sinn führt häufig zu einem stärkeren Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen, der Natur oder einer höheren Macht.

Dankbarkeit wird zur zentralen Haltung, da der Mensch das Leben als ein Geschenk wahrnimmt, das es sinnvoll zu nutzen gilt.

Dem eigenen Sinn auf den Grund zu gehen ist demnach absolut erstrebenswert.

Wer diesen Weg gehen möchte, findet die professionelle Begleitung im systemischen Coaching, bei dem Menschen in diesem lebenslangen Prozess effektiv begleitet werden.

# LITERATUR

B. Ahrendt und C. Kreding *Sinnorientierung und Tiefgangprinzip in Coaching und Beratung*; Weinheim, BELTZ-Verlag, (2022).

Ken Mogi, *IKIGAI*; Köln, DuMont Buchverlag, (2024).

Aoi Nakamura *IKIGAI*, Psiana eCom UG, Jemgum (2023)

B.Migge, R.Fränkler *Sinnorientiertes Coaching* Weinheim, BELTZ-Verlag, (2016).

<https://www.philosophie.ch/2023-04-24-klaus> 05.12.2024 letzter Zugriff 05.12.2024

<https://finde-zukunft.de> letzter Zugriff 09.12.2024

Coaching-Magazin, Ausgabe 2(2023) am 17.05.2023

Schulungsunterlagen INKonstellation (2024)