

## Der Sinn des Lebens nach V. Frankl

- Die Sinnorientierung ist das Grundbedürfnis des Menschen.
- Die Sinnorientierung ist wichtig für die psychische Gesundheit.
- Der Mensch will nicht das Glück, sondern einen Grund zum glücklich sein.
- Der Mensch, der NUR seinen Spass haben will, ist neurotisch.
- Jeder Mensch hat in seinem Leben die Aufgabe(n) zu erfüllen, für die er verantwortlich ist. Durch das Handeln wird die Lebensaufgabe erfüllt.
- Die Sinnfrage wird somit nicht gestellt, sondern durch Taten beantwortet.
- Weil der Mensch sterblich ist, hat er nur eine begrenzte Anzahl von Chancen, die er umso intensiver nutzen soll. Jede Situation, jeder Augenblick - eine neue Chance.
- Jeder von uns „schreibt“ seine persönliche „Lebensgeschichte“. Er ist Hauptfigur und der Autor dieser Geschichte zugleich. Das Geschriebene kann man nicht umschreiben - nur weiterschreiben, so gut wie möglich.
- Es gibt die Chancen etwas zu schaffen (schöpferisch sein), ästhetisch zu genießen (zu erleben) oder etwas zu ertragen (Einstellung zum Leid).
- Die Sinnerfüllung gibt es dort, wo der Mensch unvertretbar und unersetzbar ist.
- Das Leiden macht reifer und stärker, jede negative Emotion hat ihren Sinn. Im Leiden werden Ideale wahrgenommen, weil das Leiden immer ein Vergleich zwischen dem Ideal und der Wirklichkeit ist.
- Jeden Augenblick treffen wir eine Entscheidung, was wir daraus machen werden und für diese Entscheidung sind wir verantwortlich.

Dozent: Alexander Streletzki

Psychologischer Berater und Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG), Magister der soz. Wissenschaften.

Tel.: 0721-500 58 03 oder 0176-87 00 59 32 [astrelet@aol.com](mailto:astrelet@aol.com)

[www.streletzki-psychologie-karlsruhe.de](http://www.streletzki-psychologie-karlsruhe.de)