

SINN-erfüllt arbeiten und gesund bleiben

**26. Diakonie Dialoge Salzburg
29. September 2022**



DR. HARALD PICHLER
SINN macht ERFOLG

Wozu arbeiten wir eigentlich?



Die größte Strafe



... ist eine sinnlose Aufgabe



Was lässt uns gesund bleiben?

A. Antonovsky: Salutogenese

- Verstehen
- Gestalten
- Sinnhaftigkeit



Sinn und Gesundheit



DR. HARALD PICHLER
SINN macht ERFOLG

Was lässt uns gesund bleiben?

T. Schnell: „Psychologie des Lebenssinns“

- Sinn als Motivator
- Sinn als Moderator

→ Kohärenz (Stimmigkeit)

→ Bedeutsamkeit (Wirkung)

→ Orientierung (Werte)

→ Zugehörigkeit (Gemeinschaft)



Wege zum Sinn

„Was lässt Menschen selbst unter unmenschlichen Belastungen gesund bleiben?“

„ Was macht den Menschen zum Menschen?“

- Der freie Wille
- Das Bedürfnis nach Sinn
- Der Sinn des Lebens



Viktor E. Frankl

Der freie Wille?



Reiz-Reaktions-Modell



Der freie Wille



„Der Mensch als entscheidende Instanz“



Zwei Aspekte der Freiheit

Frankl: „Der Mensch ist nie frei von Bedingungen, aber er ist frei, zu diesen Bedingungen Stellung zu nehmen.“



Zwei Aspekte der Freiheit

→ unabänderliche Rahmenbedingungen

UND

→ individuelle Gestaltungsmöglichkeiten



Arbeit und Sinn

- Sinn motiviert (auch wenn es keinen Spaß macht)
- Sinn zieht (Angst treibt)
- Sinn macht belastbar (mit Grenzen!)
- Ein Sinn-Motiv ist immer ein Pro-Motiv
- Sinn ist individuell und situativ unterschiedlich
- Sinn kann ich nicht geben oder stiften, sondern nur finden und verwirklichen



Viele Wege führen zum Sinn



Sinnerfüllte Aufgaben

Was kann ich gut?

Was wird gebraucht?

Was **bewirke** ich?



Sinnerfüllte Erlebnisse

Was läuft gut?

Was würde mir fehlen?

Wofür bin ich **dankbar**?



Sinnerfüllte Beziehungen

Zugehörigkeit macht belastbar

Ausgrenzung macht krank

Helfen und **helfen lassen**



„Was ist der Sinn des Lebens?“

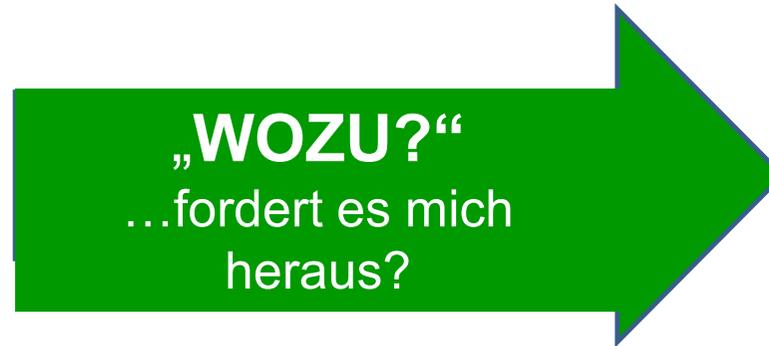


„Das Leben stellt die Fragen ...

... und unsere Aufgabe ist es, die Fragen des Lebens zu be-antworten und so unser Leben zu ver-antworten.“
(Viktor E. Frankl)



Eine sinnvolle Einstellung wählen



Schicksalhafte, unabänderliche Bedingungen	Mein persönlicher Gestaltungsfreiraum
KundInnen	Meine Haltung
KollegInnen	Meine Reaktion auf das Verhalten anderer
Vorgesetzte	Mein Umgang mit der Situation
Entscheidungen der GF	Mein Umgang mit den Vorgaben
...	...
...	...



Sinn überfordert nicht!

Sinn ist das Bestmögliche –
für mich und mein Umfeld



DR. HARALD PICHLER
SINN macht ERFOLG

Selbst-Fürsorge ist SINN-voll



Zusammenfassung

- Sinn motiviert und macht belastbar
- Sinn ist individuell und situationsbezogen
- Sinn kann nicht gestiftet, nur gefunden werden
- Wege zum Sinn sind vielfältig
- Sinn ist immer ein Pro-Motiv
- Sinn unterfordert / überfordert NICHT



„Es gibt nichts auf der Welt, das einen Menschen so sehr befähigt, äußere Schwierigkeiten oder innere Beschwerden zu überwinden, als das Bewusstsein, eine Aufgabe im Leben zu haben“

Viktor E. Frankl

