



# Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

---

## Sinn-Perspektiven

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner  
[www.levara.info](http://www.levara.info)

# Sinn-Perspektiven

## Überblick

Die Frage nach dem Sinn lässt sich nicht ein für alle Mal beantworten – aber sie lässt sich aus verschiedenen Richtungen beleuchten. Die Sinn-Perspektiven verbinden Viktor Frankls Logotherapie mit einer erweiterten Vier-Perspektiven-Reflexion und helfen, den eigenen Lebenssinn konkreter zu fassen.

Aspekt	Details
<b>Ziel</b>	Persönliche Sinnquellen identifizieren und vertiefen
<b>Weg</b>	Frankls drei Wertkategorien und vier Sinn-Perspektiven als Reflexionsrahmen
<b>Alternative Methoden</b>	Meine Lebensreise, Journaling, Werte-Landkarte
<b>Dauer</b>	30–60 Minuten
<b>Teilnehmer</b>	Einzelperson

## Grundprinzip

Frankl unterscheidet drei Wege, auf denen Menschen Sinn finden: durch das, was sie **schaffen** (Schöpferische Werte), durch das, was sie **erleben** (Erlebniswerte), und durch die Haltung, die sie gegenüber unvermeidbarem Leid einnehmen (Einstellungswerte). Diese drei Wertkategorien werden ergänzt durch vier Perspektiven, die Sinn in unterschiedlichen Bezugsrahmen verorten.

## Frankls drei Wertkategorien

Kategorie	Beschreibung	Beispiele
<b>Schöpferische Werte</b>	Sinn durch Tun und Gestalten	Arbeit, Projekte, kreatives Schaffen, Beitrag zur Gemeinschaft
<b>Erlebniswerte</b>	Sinn durch Empfangen und Erleben	Natur, Kunst, Begegnung, Liebe, Schönheit
<b>Einstellungswerte</b>	Sinn durch Haltung gegenüber dem Unvermeidbaren	Würde im Leid, Wachstum durch Krisen, Akzeptanz

## Vier Sinn-Perspektiven

Perspektive	Kernfrage
<b>Berufung</b>	Was ist mein Beitrag? Wofür bin ich da?
<b>Verbundenheit</b>	Zu wem und wozu gehöre ich? Was nährt meine Beziehungen?
<b>Wachstum</b>	Was lerne und entwickle ich? Wo werde ich mehr ich selbst?
<b>Transzendenz</b>	Was übersteigt mich? Womit bin ich Teil von etwas Größerem?

## Vorteile und Grenzen

Vorteile	Grenzen
Macht Sinnfragen konkret und bearbeitbar	Sinn lässt sich nicht erzwingen
Mehrere Zugänge statt eines einzigen „Lebenssinns“	Kann existenzielle Krisen nicht „lösen“
Verbindet Denken, Fühlen und Handeln	Braucht Offenheit und Ehrlichkeit mit sich selbst
Auch in schwierigen Lebensphasen anwendbar	Ersetzt keine therapeutische Begleitung bei tiefer Sinnkrise

## Vorgehensweise

### Reflexion entlang der drei Wertkategorien

Für jede Kategorie fragen: - **Schöpferische Werte:** Was schaffe ich, das mir sinnvoll erscheint? Wo erlebe ich mich als wirksam? - **Erlebniswerte:** Was berührt mich? Wann fühle ich mich lebendig? - **Einstellungswerte:** Was habe ich aus schwierigen Erfahrungen gewonnen? Welche Haltung trägt mich?

### Reflexion entlang der vier Perspektiven

Jede Perspektive mit einer offenen Frage erkunden und 10 Minuten frei dazu schreiben. Anschließend: Wo überlappen sich die Perspektiven? Wo zeigen sich Spannungen?

## Übungen


### Sinn-Landkarte

Zeichne vier Felder auf ein Blatt (Berufung, Verbundenheit, Wachstum, Transzendenz). In jedes Feld: Was nährt diese Perspektive gerade in meinem Leben? Was fehlt? Die Karte regelmäßig (z.B. vierteljährlich) aktualisieren.

## Frankl-Tagebuch (eine Woche)

Jeden Abend drei Sätze schreiben: - Heute habe ich etwas Sinnvolles **geschaffen**: ... - Heute habe ich etwas Berührendes **erlebt**: ... - Heute habe ich eine Haltung **eingenommen**, die mich getragen hat: ...

## Illustration

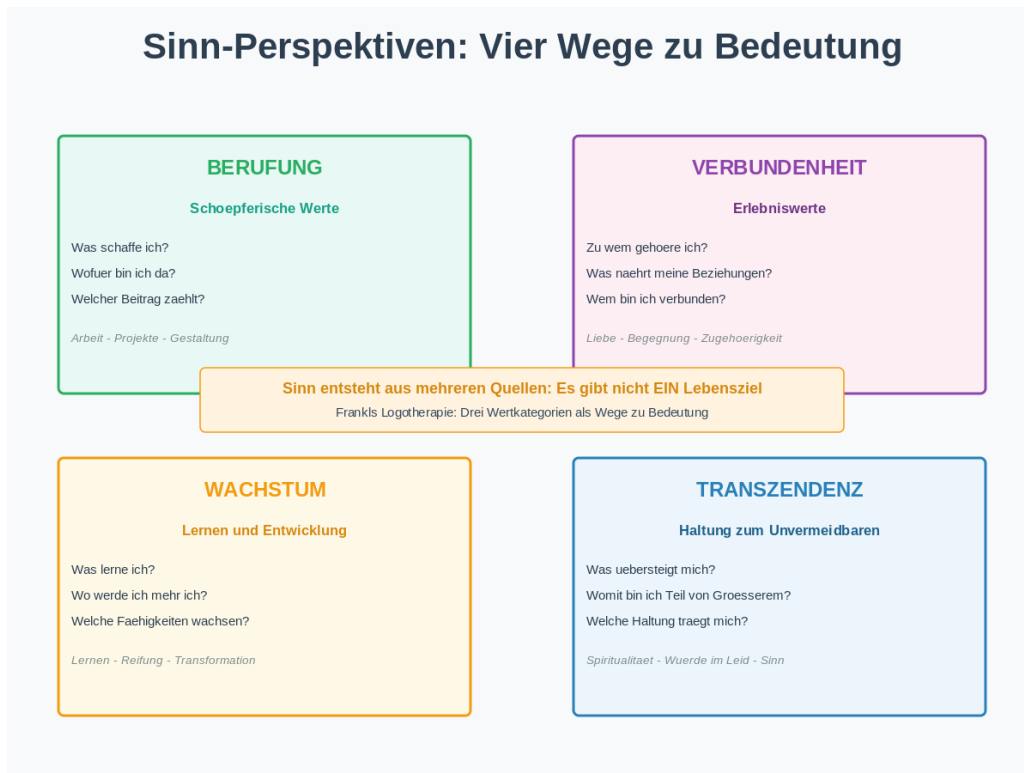
 - Leonardo.AI Prompt watercolor and ink illustration, hand-drawn aesthetic with organic flowing lines, warm earth tones palette (beige #EEE6D5, brown #6F5B45, terracotta #D48A5A, olive #5D6B52, türkis #7EA0A1), three translucent overlapping layers in the background representing Frankl's value categories, with four small compass-like markers pointing in different directions for the meaning perspectives, a quiet figure standing at the intersection where all layers meet, minimalist composition with 45% breathing space, contemplative philosophical atmosphere, notebook quality **Negativ-Prompt**: corporate stock photo, perfect geometric shapes, cold blue tones, technical illustration style, busy composition, photorealistic rendering, 3D effects

## Quellen

### Literatur

- Frankl, Viktor E.: ...trotzdem Ja zum Leben sagen, 1946
- Frankl, Viktor E.: Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, 1985
- Längle, Alfried: Sinnvoll leben – Logotherapie als Lebenshilfe, 2007 # Illustration

# Funktionales Diagramm



*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.  
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten  
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –  
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:  
**[www.levara.info](http://www.levara.info)**