

DR. MARTINA NOHL

AUTORIN, ESSENZCOACH, INHABERIN DER
PLATTFORM »KOMPETENZ FÜR COACHS«

PURPOSE & FLOW

WARUM WIR NACH SINNHAFTHIGHEIT IM HANDELN STREBEN

 **AKADEMIE FÜR ANGEWANDTE[®]
NEUROWISSENSCHAFT A|F|A|N**

Auf der Suche nach dem Sinn: Welche Bedeutung Purpose für unser Wohlbefinden hat

Bei diesem Akademietreffen teilt Dr. Martina Nohl ihre Erkenntnisse über die Verbindung zwischen Lebenssinn (Purpose) und persönlichem Wohlbefinden. Als Essenzcoach und Autorin von 18 Publikationen bringt sie eine tiefgehende Perspektive in die aktuelle Diskussion um Purpose und Sinnfindung ein.

Der Dreiklang des Sinns

Dr. Nohl hat ein eigenes Modell entwickelt - den Dreiklang des Sinns. Dieses Modell verbindet Viktor Frankls drei Wege zum Sinn mit dem Golden Circle von Simon Sinek und dem Konzept des Inneren Genius. Im Zentrum steht die Essenz - unsere Verbindung zum "Urgrund" und unser grundlegendes Recht, in der Welt zu sein.

Sinn als Gesundheitsfaktor

"Wenn Purpose ein Medikament wäre, müssten wir es jedem verschreiben", betont Dr. Nohl und verweist auf Forschungsergebnisse von Viktor Frankl. Menschen mit einem klaren Sinnverständnis:

- Leben nachweislich länger
- Haben ein geringeres Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle

- Zeigen ein reduziertes Alzheimer-Risiko
- Verfügen über ein stärkeres Immunsystem

Die vier Facetten der Sinnerfüllung

Nach den Forschungen von Tatjana Schnell gibt es vier zentrale Aspekte der Sinnerfüllung:

1. Kohärenz - das Gefühl,
2. Orientierung - eine klare Lebensrichtung zu haben
3. Bedeutsamkeit - das Gefühl, wertvoll zu sein
4. Zugehörigkeit - eingebettet sein in eine Gemeinschaft

Generation Z und die Sinnfrage

Entgegen der verbreiteten Annahme, dass die jüngere Generation grundsätzlich sinnorientierter sei, betont Dr. Nohl die Vielfalt der Lebensentwürfe auch in dieser Altersgruppe. Wie in jeder Generation gibt es Menschen mit unterschiedlichen Prioritäten und Wertevorstellungen.

Sinnsuche als Prozess

Die Suche nach dem eigenen Sinn ist nicht für jeden Menschen gleich wichtig. Dr. Nohl unterscheidet verschiedene Typen:

- Menschen mit starker sozialer Orientierung
- Menschen, die im "Sein" ihre Erfüllung finden
- Menschen mit ausgeprägtem Schaffensdrang

Wichtige Takeaways:

1. Purpose ist kein Luxus, sondern ein menschliches Grundbedürfnis, das nachweislich zu besserer Gesundheit und höherer Lebenszufriedenheit führt.
2. Die Sinnfindung ist ein individueller Prozess - nicht jeder Mensch muss aktiv danach suchen, um ein erfülltes Leben zu führen.
3. Ein klarer Purpose kann als "Geländer fürs Leben" dienen und hilft bei der Orientierung in komplexen Entscheidungssituationen.