

Vortrag

# Sinnvoll leben



Die Bedeutung der Sinnfrage für ein gesundes Leben

---

Vom Sinnlosigkeitsgefühl unserer Zeit  
und wie man Depressionen vermeiden kann

**Mag. Mag. Dr. Helmut Graf**

Psychotherapeut  
Arbeits- und Gesundheitspsychologe  
Klinischer Psychologe  
Unternehmensberater und Sachbuchautor

## Vom Sinnlosigkeitsgefühl unserer Zeit

Unser gegenwärtiger Entwurf des Lebens fordert einen hohen Preis: Mitten im Wohlstand haben die meisten Menschen zwar genug, wovon sie leben können, viele scheinen aber nicht mehr recht zu wissen, wofür es sich überhaupt zu leben lohnt.

Den Menschen in seiner „eigentlichen geistigen Not schauen“ war Viktor Frankl, dem Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, der dritten Wiener psychotherapeutischen Schule, ein zentrales Anliegen.

Viktor Frankl spricht in diesem Zusammenhang von einem „Sinnlosigkeitsgefühl“, dem „negativen Zeitgeistdenken“, das mit einem „Leergefühl“ einhergeht und auch als „existenzielles Vakuum“ im Leben bezeichnet wird.

## Sinn im Leben – eine wichtige Voraussetzung für die seelische Gesundheit

Psychosoziale Gesundheit ist die Voraussetzung dafür, dass die Anforderungen und die Flexibilität, die vom Leben gefordert werden, überhaupt erfüllt werden können. Wissenschaftliche Studien belegen sehr eindrucksvoll, dass Menschen, die Sinn im Leben verspüren, nicht nur motivierter sind, Vorhaben leichter umsetzen können und somit ihre Ziele leichter erreichen, sondern vor allem eine höhere psychische Widerstandskraft haben, denn:

## Sinn fördert die natürlichen Selbstheilungskräfte!

Menschliches Verhalten wird nicht von Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von Entscheidungen, die er selber trifft.

Viktor Frankl (1905 -1997)  
Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse

## Der Vortrag. Die Themenschwerpunkte.

- ❖ Am Anfang steht die Sinnfrage.

*Die meisten Menschen haben zwar genug, wovon sie leben können, viele wissen aber immer weniger, wofür es sich überhaupt zu leben lohnt und suchen im Immer-mehr-haben-Wollen, im überzogenen Körperkult oder Egotrip ihren Sinn, den sie dort allerdings nicht finden.*

- ❖ Wie Sinnkrisen und Depressionen uns erschüttern und wie man sie vermeiden kann. Drei Wege zur Sinnfindung.

- ❖ Lebensdienliche Psychohygiene und die vier Säulen einer sinnzentrierten (existenziellen) Stress- und Burnout-Prävention.

- ❖ Die Krux mit dem Erfolgsstreben: Wenn der Erfolgsdruck krank macht. Von der Selbstverwirklichung zur Selbstfindung, oder: Vom Pseudo-Selbstwertgefühl zum gesunden Selbstwertwissen. Ein kleiner, aber feiner Unterschied. Erfolg kann man nicht erzwingen.

- ❖ Ein Appell: Das Leben und die Lebensumwelten sind nicht heil, aber sie sind heilbar.  
Leben heißt nicht: Keine Probleme haben und alles können.  
Leben heißt: Mach etwas daraus!



## Der Vortragende: Helmut Graf

Jahrgang 1954, Mag. Mag. Dr. -  
Studium der Theologie, Pädagogik und Psychologie.  
Psychotherapeut, Arbeits- und Gesundheitspsychologe,  
Klinischer Psychologe  
Unternehmensberater und Sachbuchautor

### Arbeits- und Vortragsschwerpunkte:

- ❖ Psychotherapeutische Praxis (Einzel- und Paartherapie)
  - Individuelle Stress- und Burnout-Prävention
  - Arbeitspsychologisches Persönlichkeitscoaching von Führungspersonen in Sinnkrisen und betriebliche Stress- und Burnout-Prävention
  - Arbeitswelt, Beruf, Karriere
  - Arbeitsplatzevaluierung psychischer Belastungen (ArbeitnehmerInnen-Schutzgesetz)
- ❖ Arbeits- und gesundheitspsychologische Beratung
  - Sinnzentrierte betriebliche Gesundheitsförderung
  - Etablierung von sinn- und wertorientierten Managementstrategien
  - Persönlichkeits-Coaching von Führungspersonen in schwierigen Arbeitssituationen (Sinnkrisen, Betriebsübergaben)
  - Krisen- und Konfliktmanagement
  - Chronische Arbeitsüberlastung (Stress) und Burnout-Prävention
  - Entwicklung von eigenen psychometrischen Testverfahren, die u.a. in der Stress- und Burnout-Prävention Verwendung finden

### Sachbuchautor:

- ❖ Psychotherapie in der Arbeitswelt (2003, Springer Verlag).
- ❖ Betriebliche Gesundheitsförderung als Personal- und Organisationsentwicklung. (2003, Fonds Gesundes Österreich).
- ❖ Mit Sinn und Werten führen (Hrsg., 2005, LIT-Verlag).
- ❖ Die kollektiven Neurosen im Management – Viktor Frankl, Wege aus der Sinnkrise in der Chefetage (2006, Linde Verlag)

9232 Rosegg | Rosenweg 8 | Österreich

T +43 (0)42 74 - 51 487 | F +43 (0)42 74 - 51 487-40 | M +43 (0)676 – 422 94 74 | E office@logoconsult.at

H www.logoconsult.at | www.msa-sporttest.at

# TERMINE



STADTGEMEINDE  
**BLEIBURG**



26. September 2018  
19.00 Uhr  
JUFA HOTEL Bleiburg/Pliberk  
Dr. Ludwig Herbst Straße 1  
9150 Bleiburg



Marktgemeinde  
**Rennweg am Katschberg**



5. Oktober 2018  
20.00 Uhr  
Schulzentrum - Bibliothek  
9863 Rennweg am Katschberg