



# Sinnsuche

*60 Karten für Purpose-Coaching & Karrieregestaltung*

# **Purpose**

*Die Suche nach dem Sinn*

## Purpose & Sinnsuche

Purpose ist ein vielschichtiger Begriff, der sich mit „Sinn“, „Zweck“, „Ziel“, „Bestimmung“, „Absicht“, „Aufgabe“, „Wirkung“ oder „Entschlossenheit“ umschreiben lässt.

Die Sinnsuche Karten helfen dir bzw. deinen Klient:innen dabei, deinen Purpose, d.h. das „Warum“ und „Wozu“ im Leben einzukreisen und näher zu erfassen. Ziel der Arbeit mit den Karten ist dabei einerseits die Formulierung eines individuellen, lebensumfassend Sinns, andererseits auch das Erkennen eines situativen Sinns im Alltag.

## Den roten Faden finden

Sowohl Menschen in der Lebensmitte, als auch immer mehr junge Menschen in der „Quarterlife-Crisis“ sind auf der Suche nach ihrem persönlichen Lebenssinn. Aber wie konkret und wie abstrakt kann man diesen fassen?

Eine konkrete berufliche Ausrichtung in den Blick zu nehmen, greift meist zu kurz. Die konkrete Berufungsidee (z.B. „ich arbeite mit Kindern aus prekären Verhältnissen“) liefert weder eine Antwort über spätere Jobwechsel hinaus, noch für die Übertragung des Sinns in das Privatleben.

Ein sinngebendes Lebensleitmotiv soll dich langfristig als innerer Kompass begleiten – auch wenn sich dein konkreter Lebensentwurf alle paar Jahre ändert. Wir alle wünschen uns, dass dieser Lebensentwurf immer mehr zu dem wird, was wir als unser authentisches Selbst empfinden. Dieses Selbst entwickelt sich mit unseren Lebenserfahrungen weiter.

Dieser „rote Faden im Leben“ kann als „innerer Genius“ formuliert werden. Dieser ist dann über verschiedene Lebensbereiche und Lebensphasen hinweg einsetzbar.

## Der innere Genius als unkomplizierter Leitstern

Die Idee des inneren Genius gibt es schon in der Antike und auch in anderen Kulturen. Dort wurde der Genius als eine Art persönlicher Schutzgeist oder dienender Geist verstanden. Er galt als Ausdruck der Persönlichkeit und prägte das Schicksal eines Menschen.

Die Formulierung des inneren Genius hilft dir, wenn du nach Sinn und Orientierung für deine Lebensgestaltung suchst, deinen roten Faden klarer zu fassen und kann dir dann als Leitstern oder Leuchtturm bei Entscheidungen dienen.

Der Genius hat immer zwei Seiten, eine gebende, nach außen gerichtete und eine nehmende, nach innen gerichtete Seite. So ist im inneren Genius immer auch etwas formuliert, das du dir zutiefst von der Welt wünschst.

Diese Sehnsucht ist oft in einer Verletzung oder einem Mangel in deiner Kindheit angelegt. Weil dieser Aspekt dir so wichtig ist, sorgst du dafür, dass von diesem Genius mehr in die Welt kommt. So kannst du deinen Genius als ein Geschenk verstehen, das du dir selbst, aber auch deinen Mitmenschen machst.

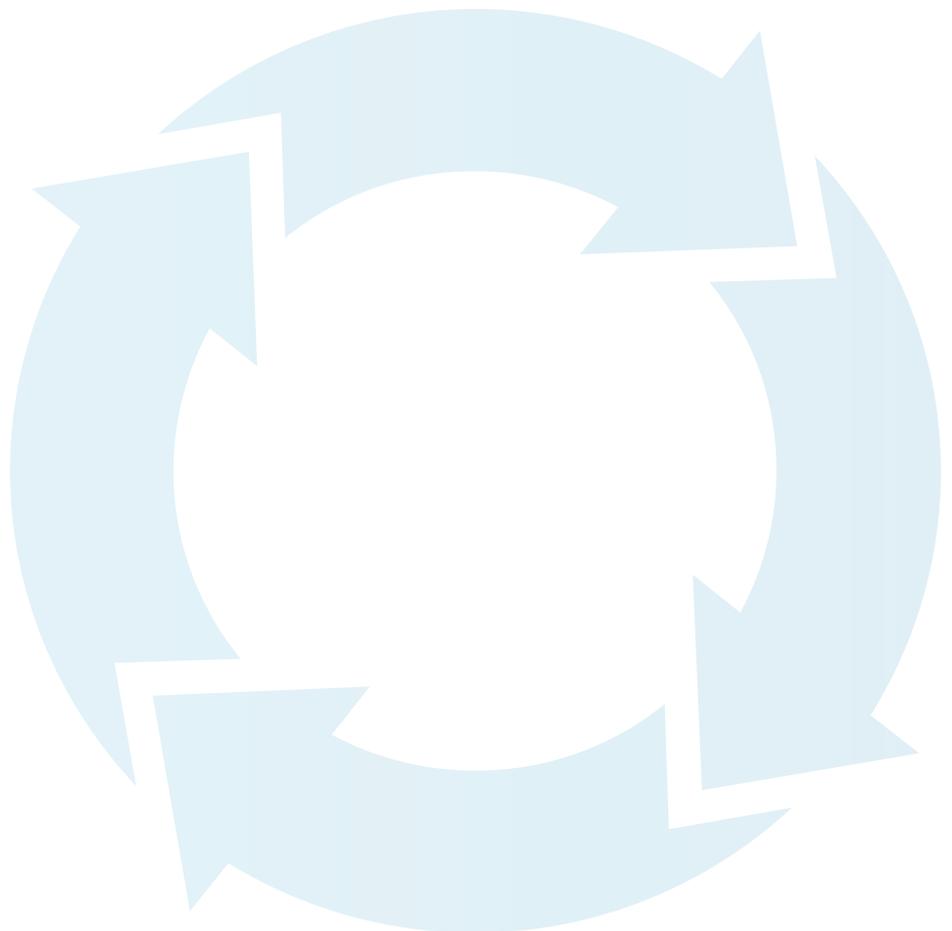
## Keine Eile – vertraue dem Prozess

Der innere Genius kann ein Leben lang umgesetzt werden. Er wirkt oft sehr groß – aber wir dürfen in ihn hineinwachsen.

Es ist auch kein einmaliger „Akt“, ihn zu leben. Du darfst dir erlauben, deine Umstände und Arbeitsbedingungen nach und nach so zu gestalten, dass sie zu deinem inneren Genius und damit zu deinem Wesenskern passen. Mit der Orientierung des inneren Genius auf dem Weg zu sein, fühlt sich entspannt an. Du weißt, auch der Weg ist schon gut, nicht erst die Erreichung des Ziels.

Die Sinnsuche Karten sind nicht dazu da, den Genius exakt zu treffen. Das wäre bei der Menge der in der Welt vorhandenen spezifischen Genii vermessen. Aber sie helfen dir, ihn einzukreisen und anhand der Vorschläge auf den Karten eigene Formulierungen zu finden.

Das ist ein innerer Reifeprozess. Viele Menschen erarbeiten in einer ersten Coaching Phase einen ersten Entwurf, um diesen wirken zu lassen und dann nach einer Weile noch mehr zu schärfen und auf den Punkt zu bringen.



# **Das Konzept**

*hinter den Sinnsuche Karten*

## Zutat 1: Der Genius nach Dick Richards

Die metaFox Sinnsuche Karten von Dr. Martina Nohl verbinden erstmals die Zweiwortsatz Genii nach Dick Richards mit den drei Wegen zum Sinn nach Viktor Frankl.

Der amerikanische Organisationsentwickler und Autor Dick Richards hat das Genius-Konzept in mehreren Büchern für die heutige Welt beschrieben. Er definiert: „Der Genius ist die Energie, die mich im Innersten ausmacht und bewegt.“

Dick Richards beschreibt diese Merkmale des Genius:

Wir haben alle einen Genius, und zwar genau einen. Dieser Genius begleitet uns ein ganzes Leben. Der Genius drückt sich natürlich und spontan in unserem Tun aus und ist die Sinnsuche für unseren persönlichen und beruflichen Erfolg. Er bildet eine treibende innere Kraft. Der Genius ist nicht, was ich mir wünsche, sondern er ist wie er ist.

Der Genius ist einzigartig.

## Zutat 2: Die Wege zum Sinn nach Viktor Frankl

Der Begründer der Logotherapie Viktor Frankl beschreibt, dass jeder Mensch einen angeborenen Willen zum Sinn hat. Das Wesen des Menschen liegt nach Frankl in der Selbst-Transzendenz: Der Mensch ist über sein Selbst hinaus auf einen Zweck gerichtet, der nicht er selbst ist. Frankl sieht es als Mündigkeit und Selbstständigkeit einer reifen Person an, nach Sinn zu suchen.

Diese Sinnfrage ist heute aktueller denn je, da viele traditionelle Sinnsysteme aus Religion, Philosophie und Ethik ihre Rolle als Sinnquelle verlieren.

## Zutat 2: Die Wege zum Sinn nach Viktor Frankl

Viktor Frankl beschreibt die folgenden Wege zum Sinn:

**Erlebniswerte („Homo amans“):** Wie kann ich Einzigartigkeit erleben? (z.B. in Liebe, Genuss von Schönheit, Erlebnissen, Musik, Landschaft).

**Schöpferische Werte („Homo faber“):** Wie kann ich Erfüllung im Tun finden? (z.B. in Arbeit, Kunst, Haushalt, Ehrenamt).

**Einstellungswerte („Homo patiens“):** Wie kann ich als Mensch über mich selbst hinauswachsen? (z.B. in einer förderlichen Grundeinstellung zum Dasein, selbst angesichts von Leid und Krankheit).



## Die Kategorien der Sinnsuche Karten

Aus der Verbindung der drei Wege zum Sinn nach Frankl und dem Geniuskonzept ergeben sich drei verschiedene Geniuskategorien, die den Sinnsuche Karten zugrunde liegen.

-  **Love & Live:** Lieben- und Erlebensgenius
-  **Create & Do:** Schaffensgenius
-  **Be & Believe:** Spiritueller Einstellungsgenius

Die meisten Menschen tendieren zu einem Schwerpunkt in einer dieser Kategorien. Auch Anteile an den unterschiedlichen Kategorien können im Coaching thematisiert werden.

## Definitionen der Genius Statements

Für deine Coaching-Praxis ist die offene Interpretierbarkeit der Genius Statements oft ein Vorteil – schließlich zählt, welche Bedeutung der Genius für deine Klient:innen hat. Falls du zur Klärung jedoch Definitionen der Genii möchtest, findest du sie als PDF im folgenden Link zum kostenlosen Download:  
[www.metaFox.eu/purpose](http://www.metaFox.eu/purpose)



# **Die SinnsucheKarten im Coaching**

## 1) Kartenwahl mit Begriffen

**Genius-Auswahl:** Klient:in wählt max. neun Geniuskarten (Zweiwortsätze nach oben ausgelegt).

**Clustern der Karten:** Was geht in eine ähnliche Richtung?

**Persönliche Formulierungen:** Wenn die Worte nicht genau passen, was wäre der genau treffende Zweiwortsatz? Diese ggf. als selbst geschriebene Karte ergänzen.

**Überschriften:** Welche Geniuskarte bleibt stellvertretend für ein Cluster übrig (gerne auch mit eigener Benennung)?

## 2) Kartenwahl mit Bildern

**Bilder-Auswahl:** Klient:in wählt max. neun Geniuskarten (Bildseite nach oben ausgelegt).

**Clustern:** Was geht in eine ähnliche Richtung, was gehört zusammen?

**Genius-Formulierungen:** Erfragen eines stimmigen Zweiwortsatz; Coach macht evtl. Vorschläge: „Geht es eher in die Richtung ... oder hat es damit zu tun, dass ...“

**Ableich mit Text-Rückseite:** Zweiwortsätze auf Rückseite als zusätzliche Inspirationen dazunehmen.



### 3) Weiterarbeit & Verdichtung

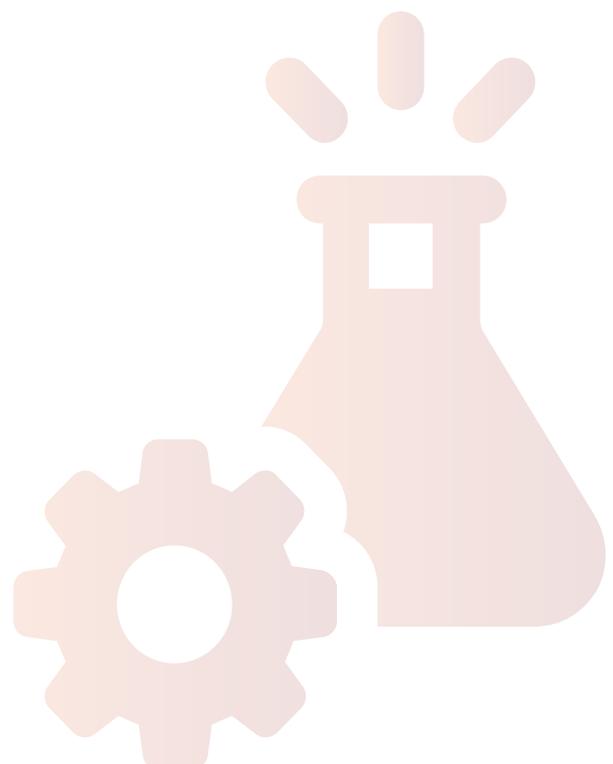
**Reduktion:** Wenn vielleicht noch drei bis vier Karten übrig sind, fragt Coach: „Wie können Sie die Karten/Zweiwortsätze nach persönlicher Bedeutsamkeit, also dem, was Ihnen wichtig ist, priorisieren? Was ist das allerwichtigste, das zutiefst zu Ihnen gehört?“

**Priorisierung:** „Wenn Ihnen die Entscheidung schwer fällt, dann überlegen Sie, welche Werte hinter dem jeweiligen Genius stehen. Können Sie diese Werte dann in eine Reihenfolge bringen?“

### 4) Reflexion

**Testphase:** „Gefällt Ihnen, was Sie sehen? Können Sie diesen vorläufigen Genius für eine Testphase zu sich nehmen, um zu schauen, ob er wirklich passt?“

**Ich-Formulierung:** „Wie würden Sie ihn jemand Nahestehenden in eigenen Worten mit folgendem Sprachmuster beschreiben?“ Coach schreibt Erklärung für die Weiterarbeit mit: „Ich (Verb)..., damit ....“



# **Weitere Anwendungsideen**

## In der Teamarbeit

**Meine Rolle im Team:** Jede:r im Team wählt ihren Beitrag bzw. ihre Beiträge zur aktuellen Aufgabe oder zum Team im Allgemeinen.

**Unser Leitbild:** Zur gemeinsamen Leitbild-Entwicklung für den Purpose des Teams oder Unternehmens wählt das Team 7 bis 9 Sinnsuche Karten. Anhand der Begriffe können erste Leitbild-Sätze formuliert werden.

## Tageskarte

**Anker für den Tag:** Frage dich am Morgen innerlich: „Was ist heute für mich wichtig?“ Wähle zur Antwort eine Sinnsuche Karte.

**Gute-Nacht-Karte:** Oder frage dich am Abend: „Was möchte ich mit in den Schlaf nehmen? Was soll gerade einsickern?“

## Entscheidung

**Dein Leitstern:** Du hast eine Entscheidung vor dir und tust dir damit schwer? Nutze deinen Genius als Entscheidungshilfe. Falls du deinen Genius-Satz wie oben ermittelt hast, frage dich: „Wie würde eine Person mit diesem Genius entscheiden? Was wäre ihr wichtig?“

**Was zählt:** Wähle zusätzlich (Bildseite) ein bis drei Karten mit der Fragestellung: „Worauf sollte ich bei der Entscheidung noch achten?“ Interpretiere die Antworten gemeinsam mit deinem Coach oder einem guten Freund.

**Zufällige Karten:** Ziehe drei Karten verdeckt (Bildseite) aus dem Stapel. Lege sie mit der Bildseite nach oben vor dich auf den Boden, wie die ersten Stufen einer Treppe.

**Hineinspüren:** Stelle dich auf eine Karte nach der anderen, ohne dass du die Zweiwortsätze auf der Rückseite gelesen hast. Spüre, was jeweils in deinem Körper passiert. Gibt es ein Gefühl von Stimmigkeit und einer inneren Bejahung oder spürst du Widerstand?

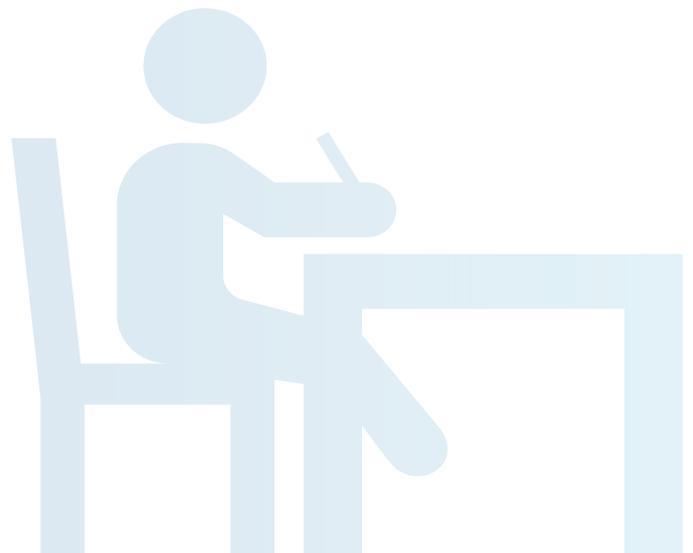
**Mit Botschaft verbinden:** Dann drehe die Karten um und bringe die Botschaft in Verbindung zu deinem Körpergefühl.

## Motivation

**Reflexion:** Du hast einen schwierigen Tag vor dir? Frage deine Intuition: „Was soll ich heute beachten? Was ist heute wichtig für mich?“

**Kartenwahl:** Wähle eine Karte (wahlweise Bild oder Zweiwort-Satz-Seite) und nimm die Botschaft mit in deine Handlungen und dein „So-Sein“.

**Frage weiter:** „Was schenkst du mir für heute für diesen Tag?“ Ziehe eine zufällige Karte und lass dich motivieren.



## Innen und Außen

**Was zählt im Innen:** Wähle eine Karte anhand der Frage: „Was ist wichtig für meinen inneren Weg?“

**Was zählt im Außen:** Wähle eine weitere Karte anhand der Frage: „Was ist wichtig für meine Beziehungen nach außen?“

**Was verbindet:** Erkennst du deinen aktuellen Zusammenhang zwischen innen und außen?

## Schlechte Laune-Karte

Du hast schlechte Laune, fühlst dich unzufrieden und denkst, du bist in deinem Leben auf dem Holzweg?

**Perspektivenwechsel:** Wähle eine Karte mit der Fragestellung: „Was ist die größere Perspektive? Was habe ich heute zu lernen?“ Lass dich beschenken.



**Wer steckt hinter den  
Sinnsuche Karten?**

## Die Autorin: Dr. Martina Nohl

Martina (Jahrgang 1969) hat die Geniuserbeit in vielen Jahren im Ansatz des Essenzcoachings weiterentwickelt. Sie arbeitet als Essenz- und Positionierungscoach sowie als Laufbahnberaterin in eigener Praxis seit 2003. Seit 2013 bildet sie Coachs in vier Fokusweiterbildungen (u.a. zum Essenzcoach) an ihrer Akademie für Coachs weiter:

**[www.essenz-finden.de](http://www.essenz-finden.de) | [www.weiterbildung-coach.de](http://www.weiterbildung-coach.de)**

Weiterhin ist sie DGSv-zertifizierte Supervisorin, Hypnotherapeutin, Speakerin und Dozentin mit Lehr- und Coaching-Aufträgen an verschiedenen Universitäten.

## Über metaFox

metaFox arbeitet auf eine Welt hin, die Emotionale Intelligenz verinnerlicht. Die *metaFox Coaching Tools* liefern Coaches, Therapeut:innen, Moderator:innen und Pädagog:innen einfach-schöne Hilfsmittel zum Gestalten authentischer Erfahrungen. *metaFox becoming* bietet dir Produkte zum Selbstcoaching und für deine ganz persönliche Entwicklungsreise.

Entdecke mehr: [www.metaFox.eu](http://www.metaFox.eu)





### Entdecke Werte als Kompass im Leben

Die 'Was wirklich zählt!' Werte-Karten von metaFox, basierend auf dem Schwartz'schen Werte-System, helfen zur Klärung von Motivatoren in Leben und Karriere.



### Stärken reflektieren und wertschätzen

Das Kartenset 'Deine Stärken' ist das ideale Tool, um Ressourcen ins Bewusstsein zu holen und Wertschätzung im Team zu moderieren.



### Reflexionsimpulse durch Bildkarten

Die 'deep pictures' Serie von metaFox bietet eine Reihe verschiedener Bildkarten. Die Serie bietet Sets zu verschiedensten Themen, wie Emotionen, Change oder Team-Entwicklung. Eine jeweils passende Coaching Frage auf der Rückseite einer jeden Karte dient als weiterer Impuls.

Bestelle diese und andere Coaching Tools auf [metaFox.eu](https://metaFox.eu) und hol' dir 10% Rabatt mit dem Coupon "**MeinPurpose10**".



[hallo@metaFox.eu](mailto:hallo@metaFox.eu) | [www.metaFox.eu](http://www.metaFox.eu)