

Sinn Inventur

Hallo, ich bin Nicole! Ich bin Millennial, Sinnsucherin – und habe über die Jahre eines gelernt: Alles beginnt bei dir selbst – im Kleinen und im Großen.

Ich habe unzählige Ansätze, Tools und Methoden ausprobiert, um Antworten auf meine Fragen zu finden.

Meine Erkenntnis: Wir suchen oft nach etwas Großem, Lautem oder Gesellschaftlich Anerkanntem – dabei übersehen wir die kleinsten Dinge, die uns bereits sinnvoll sein lassen.

Aus dieser Erfahrung heraus ist die „SinnInventur“ entstanden. Ein Tool, das dabei unterstützt,

- eine Bestandsaufnahme deiner aktuellen Sinnquellen zu machen,
- nicht direkt zu etwas Großem überzugehen,
- und das zu erkennen, was schon da ist – bevor du es wieder verlierst oder für selbstverständlich hältst.

Wie du mit dem Tool arbeitest:

1. Folge der Anleitung auf den folgenden Seiten.
2. Fülle die Tabellen und Arbeitsblätter aus – so wie es für dich passt.
3. Reflektiere regelmäßig, was sich verändert oder was dir auffällt.

Mein Wunsch für dich: Ich wünsche mir, dass Sinnsuchende wie du zusammen ein neues Sinnbild erschaffen – für uns alle und für jeden Einzelnen.

Deine Reise – und meine Einladung an dich gerne in den Austausch zu kommen:

✉ Schreib mir deine Erfahrungen zu dem Tool! nicole@nicolewenk.de

Gerne auch auf einen persönlichen Austausch per Zoom. Ich freu mich riesig zu erfahren wie du es findest.

Folge mir gerne auch auf meinen Kanälen:

- <https://www.instagram.com/nicolewenk>
- https://www.youtube.com/@nicole_wenk

Los geht's! 🙌 Nutze die nächsten Seiten, um deine SinnInventur zu starten.

⚠ Dieses Dokument darf ohne meine ausdrückliche Zustimmung nicht vervielfältigt oder verkauft werden.



Sinn Inventur: Schritt für Schritt

Erfasse deinen aktuellen Sinn-Status – ohne Suche, ohne Druck.



Der Ruf nach Sinn wird immer lauter – und treibt uns an oder blockiert uns regelrecht. Sinn kann abstrakt, wissenschaftlich oder hochtrabend wirken. Doch was uns in der Suche nach Sinn oft verloren geht, ist der Sinn, der bereits jeden Tag erschaffen wird. Und dafür kannst du die SinnInventur als dein neues Werkzeug nutzen.

Dieses Tool hilft dir:

Einen Überblick zu bekommen, was du bereits sinnhaft tust.
Schritt für Schritt deinen aktuellen Sinn-Status zu erfassen.
Sein bereits existentes Sinnbewusstsein zu erweitern und zu stärken.
Neue und alte Sinnquelle entdecken.

Deine erste Aufgabe: Sinnquellen sammeln

♡ Nutze die Tabelle auf Seite 2 dafür. Druck sie dir auch gerne mehrmals aus.

1. Welche Sinnquelle - Alles auflisten, was Sinn stiftet

- Trage alles ein, was dir Sinn gibt – egal ob es sich "normal", "alltäglich" oder sogar "nur notwendig" anfühlt.
- Beispiele:
 - Tätigkeiten (z.B. "Kaffee kochen", "E-Mails beantworten")
 - Rollen (z.B. "Mutter", "Freundin", "Kollegin")
 - Menschen (z.B. "Zeit mit meiner Schwester verbringen")
 - Momente (z.B. "Ein Spaziergang in der Natur")

2. Warum hat es Sinncharakter?

- Frage dich: Warum hat das für mich Sinn?
- Nicht das "Was", sondern das "Warum" zählt.
- Beispiele:
 - "E-Mails beantworten" → "Ich helfe anderen, ihre Anliegen zu lösen."
 - "Kochen" → "Ich Sorge für meine Familie und genieße es, wenn alle satt sind."

3. Welches Gefühl verbindest du damit?

- Welche Emotion taucht auf, wenn du diese Tätigkeit ausübst? Oder auch danach.
- Beispiele:
 - Stolz, Freude, Ruhe, Verbundenheit, Erfüllung, Leichtigkeit.

4. Sinnqualität bewerten (1-9)

Wie intensiv spürst du den Sinn? Auf einer Skala von 1 - 9 (1 = kaum spürbar; 9 = sehr stark spürbar)

Wichtig: Es gibt keine "falschen" Werte. Alles, was für dich Sinn macht, zählt.

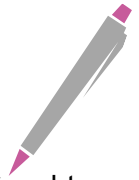
♡ Nachdem du die folgende Tabelle befüllt hast, geht es auf Seite 3 weiter.



1. Welche Sinnquelle?	2. Es hat Sinncharakter, weil	3. Ich habe dabei das Gefühl ...	4. Sinnqualität

Meine Sinn Inventur - ich werde mir bewusst was bereits DA ist.

Sinn Inventur: Schritt für Schritt



Deine Sinn-Inventur ist abgeschlossen – und jetzt?

Du hast deine erste Ist-Analyse erstellt. Das ist ein Meilenstein – denn du hast sichtbar gemacht, was du bereits an Sinn erschaffst.

Jetzt geht es darum:

- Deine Liste als dein tägliches Sinn-Bewusstsein zu nutzen.
- Sie als wachsenden Prozess zu behandeln.
- Dich selbst an deinen Sinn zu erinnern - regelmässig.

Deine zweite Aufgabe: Dein Sinnbild leben, pflegen und weiterentwickeln

5. Dein Sinnbild sichtbar machen

- Nimm dir ein paar Augenblicke, um deine Liste in Ruhe zu betrachten.
- Lass es wirken. Was fällt dir auf? Welche Punkte überraschen dich? Wo fühlst du dich besonders lebendig?
- Frage dich:

"Wo spüre ich am meisten Energie?"

"Wo fehlt mir noch Sinn – und wie könnte ich das ändern?"

6. Deine Liste platzieren

- Suche dir einen Ort, an dem du deine Liste jeden Tag siehst.

7. Deine Liste als wachsenden Prozess betrachten

- Diese Liste ist kein Endergebnis – sie ist ein lebendiges Dokument.
- Du darfst:
 - Korrigieren: Punkte anpassen, wenn sie sich ändern.
 - Ergänzen: Neue Sinnquellen hinzufügen.
 - Durchstreichen: Punkte entfernen, die nicht mehr passen.
 - Erweitern: Bestehende Punkte vertiefen (z.B. "Warum?" oder "Welches Gefühl?" ergänzen).

8. Alltagssinn nutzen & reflektieren

- **Arbeite mit deinem Alltagssinn (nächste Seite) und nutze die Liste**, um bewusster durch deinen Tag zu gehen.
- Frage dich täglich:

"Worin habe ich heute Sinn generiert, gesehen oder entwickelt?"

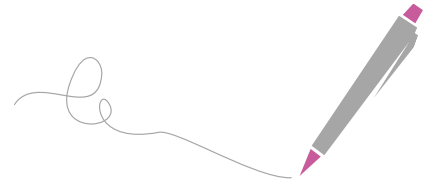
"Welche Punkte aus meiner Liste sind heute aktiv geworden?"



Ich erschaffe täglich Sinn.

Mein Sinn-Moment war heute ...

Es hat für mich Sinn gemacht, weil ...



Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Wochenrückblick:

Was hat mir diese Woche Sinn gegeben? Was darf sich wiederholen? Was hat mir gefehlt?