

IKIGAI

WOFÜR ES SICH ZU LEBEN LOHNT



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Du hast es geschafft, dieses Worksheet in die Hand zu nehmen, trotz all der Verlockungen von Netflix, Instagram und den endlosen Scroll-Sessions. Das zeigt möglicherweise, dass da etwas in dir ist, das nach mehr sucht als nur dem üblichen Hamsterrad deines Berufsalltags.

Vielleicht ist es die Sehnsucht nach tieferen Verbindungen und nach einem Leben, dass aus mehr besteht als Kaffee und Deadlines.

Diese Seiten sind unsere Einladung in die Selbstreflexion. Wir haben Impulse und Fragen in Bezug zu IKIGAI zusammengestellt, die dich möglicherweise inspirieren, Mut machen und dir hoffentlich Zuversicht schenken, deinen Weg zu gehen.

Wir möchten keine Antworten liefern, sondern den Raum öffnen, für deine eigenen Entdeckungen und Erkenntnisse.

Alles, was du brauchst, um das Leben in vollen Zügen zu genießen, **hast du schon**.



Was dir möglicherweise noch fehlt, ist, die bewusste Wahrnehmung deiner Fähigkeiten. Vielleicht findest du im IKIGAI eine Unterstützung.

Dein Umgang mit den folgenden Seiten darf sehr spielerisch sein. Folge deinem Interesse. Es gibt kein richtig und falsch.

DU KANNST.

Auf geht's!

DEINE REISE INS **IKIGAI** PRINZIP

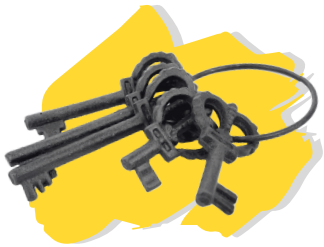
Hallo du neugierige Seele!

Hast du schon mal von Ikigai gehört? Es ist die japanische Kunst, glücklich, erfüllt und vielleicht sogar länger zu leben. Klingt zu gut, um wahr zu sein? Dann lass uns dem Geheimnis auf den Grund gehen.

Warum solltest du dich mit Ikigai beschäftigen? Nun, hier sind ein paar gute Gründe:

1. Weil "morgens aus dem Bett kommen" leichter wird.
2. Weil wir alle ein bisschen mehr Flow im Leben brauchen.
3. Weil Bewegung aus der Komfortzone auch Spaß machen kann.
4. Weil es um kleine Dinge geht - nicht um den großen Guru-Moment. IKIGAI bedeutet nicht, dass du deinen Job kündigen und auf eine spirituelle Bergreise gehen sollst (es sein denn, du willst genau das wirklich tun.) Es geht um die kleinen Freuden, denn das Leben kann auch ohne Erleuchtung ziemlich gut schmecken.
5. Weil wir doch alle irgendwie auf der Suche sind, nach Sinn in dem was wir tun. Am Ende geht es um eins: das zu finden, das dir Freude macht. Ob das in deinem aktuellen ist oder in einem neuen Job, ob es ein Hobby ist oder einfach nur das Pflegen deiner Pflanzen - IKIGAI hilf dir dabei, herauszufinden, was dein Herz zum Hüpfen bringt.

Klingt gut? Dann kommt mit auf die Reise. Kein Stress, keine Versprechungen - nur diese kleinen Schritte, die dein Berufsleben vielleicht ein Stückchen erfüllter machen.



IKIGAI KEY INSIGHTS

Ikigai, oft übersetzt als „**das, wofür es sich zu leben lohnt**“, ist weit mehr als ein schnelles Lebensrezept oder ein Modewort. Es geht es um Balance, um Leichtigkeit, ums Spielen. Es geht darum, mehr davon zu tun, was uns Freude macht.

Bevor du in die Selbstreflexion und Erkundung eintauchst, möchte ich dir die zentralen Erkenntnisse des Ikigai-Prinzips vorstellen, die die Bewohner der Stadt Okinawa für sich als Grund definieren, warum sie so lange zufrieden und gesund leben.

- 1 Das Japanische Konzept besagt: **Finde Dein Glück darin, beschäftigt zu sein** - also quasi ein charmante Art zu sagen: „Bleib am Ball, sonst wird's langweilig.“ Es geht darum, produktiv zu sein, lange zu leben und dabei irgendwie die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Kein Druck, oder?
- 2 Klar, Technologie hilft uns, Dinge schneller zu erledigen, aber die wirklich wichtigen Dinge im Leben kann man nicht im Schnelldurchlauf erleben. **Geduld und bewusste Pausen** helfen uns, die Wellen des Lebens zu reiten.
- 3 Okinawas Bewohner sind sich der **Bedeutung gesunder Ernährung** sehr bewusst und ernähren sich überwiegend durch Obst, Gemüse, Getreide und kaum Zucker. Also vielleicht doch keine ganze Torte naschen.
- 4 Um in den Flow zu kommen, wähle eine **Aufgabe, die weder zu leicht noch zu schwer ist**. Nicht zu langweilig, nicht zu überwältigend. Ablenkung ausschalten und los gehts.

Nach: Héctor García, Francesc Miralles und Ken Mogi

- 5 **Flow ist dieser magische Moment**, in dem du ganz vertieft bist und alles wie von selbst läuft. Plötzlich bist du in deinem Element und schaffst erstaunlich viel. Jetzt musst du noch noch herausfinden, welche Tätigkeit dieses Empfinden befeuert. Vielleicht hilft schon mal das gelegentliche, bewusste Ausschalten des Handys.
- 6 **Bewegung spielt** neben Ernährung **eine zentrale Rolle** für Okinawas Bewohner. Hardcore-Training ist toll, aber die älteste Menschen der Welt zeigen, dass regelmäßige, leichte Bewegung der Schlüssel ist. Spazieren gehen, leicht joggen oder ein bisschen Yoga reichen schon aus.
- 7 **Fang mit kleinen Dingen an**. Ikigai muss nicht immer der große Beruf-Lebenstraum sein. Es kann in den kleinen Dingen stecken. Warte nicht auf die große Erleuchtung, suche jeden Tag ein bisschen Ikigai.
- 8 IKIGAI bedeutet auch, **sich selbst so zu akzeptieren, wie man ist**. Sei nett zu dir selbst, auch wenn dein Leben gerade etwas chaotisch ist.
- 9 IKIGAI heißt, **den Moment zu genießen** - und nicht ständig über die Zukunft zu grübeln oder in alten Geschichten zu wühlen. Fokussiere dich auf das, was gerade vor dir liegt. Du weißt, „Multitasking“ ist überbewertet - und auch ganz schön anstrengend.

Ob du nun deinen Lebenssinn in großen beruflichen Zielen oder kleinen Alltags-Momenten findest – Ikigai ist die Kunst, das Leben mit Leichtigkeit, Geduld und Freude zu füllen. Also, weniger Stress, mehr Flow, und vielleicht noch einen Kaffee auf dem Weg zum nächsten Schritt.





SELBST- ERKUNDUNG

Starten wir nun mit der Selbstreflexion, auf dem Weg zur Bestimmung deines IKIGAI.

Beantworte die Fragen intuitiv. Schau was das mit dir macht und notiere dir gerne alles für dich relevante, was du in den IKIGAI-Workshop mitbringen möchtest.

Wenn Du morgens aufwachst, wie sehr freust Du Dich auf den Arbeitstag, der Dich erwartet?



Auf welche Aspekte deiner beruflichen Identität bist du besonders stolz?

.....

.....

.....

.....

Je lieber dir dein eigener Anteil ist, desto größer ist deine Motivation, die damit verbundene Gewohnheit beizubehalten.

Es ist durchaus möglich einem Job nachzugehen, der dich nicht 100% erfüllt und dennoch zufrieden zu sein. **Natürlich!** Allerdings ist die Wahrscheinlichkeit recht hoch, dass dein Ikigai auch etwas mit deiner Berufswahl zu tun hat.

Viele Aspekte der Selbstverwirklichung stammen in postmodernen Gesellschaften aus der Karriere und werden damit ebenso häufig in Verbindung gebracht.

Unser Beruf bringt uns mit anderen Menschen zusammen und schafft Identität. Diesen Zusammenhang erleben wir dann als eher "stimmig" oder eher "unpassend" - was möglicherweise eine Hinweis darauf gibt, wie sehr unsere aktuelle Tätigkeit zu unserem Lebenssinn passt, oder nicht.

Demnach lohnt es sich bei der Erforschung des eigenen IKIGAI wachsam zu bleiben und über den Tellerrand hinaus zu blicken.

"MANCHMAL
WÄHLEN MENSCHEN
IHR IKIGAI UND
MANCHMAL WÄHLT
DAS IKIGAI DEN
MENSCHEN."
(ANTHONY RAYMOND)

Mit welchen beruflichen Aspekten würdest du dich gerne identifizieren? Formuliere deine Sätze entsprechend.

.....

.....

Zu Verstehen "wo du hin willst", ist **nicht so sehr eine Frage des Entdeckens als vielmehr des Wahrnehmens.** Aspekte, die dich zum Nachdenken bewegen, liefern dir womöglich einen Zugang zu unentdeckten Facetten deines Ichs.



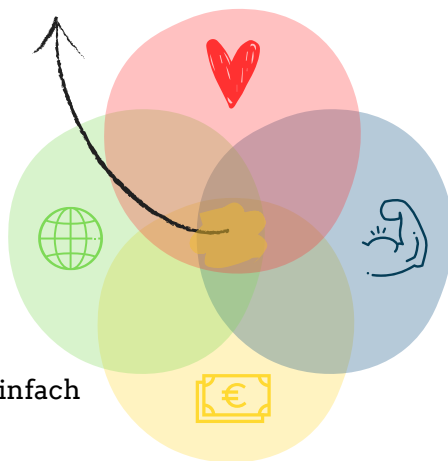
FINDE DEIN IKIGAI



Beginn mit einem ersten Blick auf dein **Status Quo**.

- Wie sehr liebe ich meine aktuelle Tätigkeit?
- Wie gut bin ich darin?
- Wie sehr kommt das der Welt zu gute?
- Wie "hinreichend gut" werde ich für mein Tun bezahlt?

Denk nicht lange nach und schreib einfach drauf los. Ganz intuitiv.



Entwickle nun ein Zielbild. Fülle dazu die vier Quadranten im Uhrzeigersinn aus. Sammle alle für dich relevanten Punkte. Schau auf Bereiche ausserhalb deines aktuellen Tätigkeitsbereiches.

1. **Was liebe ich zu tun?** Was tue ich so gerne, dass mir die Bezahlung egal wäre? Was kann zu meiner Leidenschaft werden?
2. **Was kann ich gut?** Was kann ich noch richtig gut lernen? Worin könnte ich am besten in der Welt sein?
3. **Wofür kann ich bezahlt werden?** Womit konnte ich in der Vergangenheit Geld verdienen? Welche Möglichkeit, Geld zu verdienen, kann ich noch ausprobieren?
4. **Was braucht die Welt?** Was fehlt in der Welt? Was brauchen die Menschen um mich herum? Was brauchen die zukünftigen Generationen?

LEIDENSCHAFT ♥

Was Du liebst: Was tust du gerne? In welchen Tätigkeiten gehst du voll auf oder bist von ihnen begeistert? Was interessiert dich so brennend, dass du dein Wissen und deine Fähigkeiten darin unbedingt vertiefen möchtest? Bei welchen Aktivitäten fühlst du dich ganz im Hier und Jetzt und verbunden mit der Welt? Wann empfindest du Freude im Leben?

PROFESSION

Worin Du gut bist: Was kannst du? In welchen Bereichen weißt du mehr als der Durchschnitt? Wann hast du das Gefühl Durchblick und Können zu besitzen? Welche Dinge gibt es, die du anderen beibringen könntest? Und welche Ressourcen und Metafähigkeiten hast du, um dich weiterzuentwickeln?

BEGABUNG €

Wofür Du bezahlt werden kannst: Wovon lebst du im Augenblick? Welche deiner Fähigkeiten oder welche Aspekte davon erkennt die Gesellschaft (finanziell) an? Wo gibt es Potenzial, dass Menschen ein Interesse für deine Tätigkeiten entwickeln könnten? Wofür wären sie bereit, Geld auszugeben?

MISSION

Was Du liebst: Was braucht die Welt? Was sind aus deiner Sicht die wichtigsten Dinge, die in deiner Umgebung fehlen oder von dem es zu wenig gibt? Vor welchen Problemen steht die Gesellschaft? Was würdest du dir für dich und deine Mitmenschen wünschen?



SCHNITT MENGEN = FLOW

Finde die Schnittmengen.

- **FLOW** Überschneidung aus 1. und 2.

In welchen Tätigkeiten bist du gut und hast gleichzeitig Freude und Begeisterung?

- **BERUFUNG**

Berufung: Was will die Welt von mir, wofür ich Anerkennung und Geld bekomme?

- **IKIGAI**

Was kann meine persönliche Mission und Bestimmung sein?

Definiere die Überschneidung aus FLOW und Bestimmung in einen ersten, vorübergehenden, knackigen Satz!

Diesen konkreten Satz zu definieren, kann Zeit in Anspruch nehmen. Wenn Du auf Anhieb noch nichts findest, lass das Ganze liegen und schau, was sich mit den Tagen und weiteren Gedanken ergibt. Und wenn du magst, nutze den IKIGAI-Workshop zum weiten Vertiefen.