

# IKIGAI

- ★ Kennst Du den ganz individuellen Mittelpunkt Deines Seins und Tuns?
- ★ Weißt Du, was Deine Basis für ein lebenswertes Leben ist?
- ★ Kennst Du Deinen innersten Antrieb und den Grund, warum du morgens aufstehst?

In der japanischen Philosophie hat jede:r diesen einen individuellen Grund für ein lebenswertes Leben. Dieser heißt IKIGAI.

Ikigai bedeutet Lebenssinn. Etwas freier übersetzt, ist es „das, wofür es sich zu leben lohnt“ und zielt ab auf die Freude und das eigene Lebensziel.

Letztendlich geht es um das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen.

Mit Ikigai kannst Du demnach herausfinden, was Dir wirklich wirklich wichtig ist. Also das, was Dich in Deinem Leben erfüllt, lebendig und glücklich macht und Dir Energie und Kraft spendet.

Ikigai setzt sich aus vier verschiedenen Themenbereichen zusammen, die in einem Kreis angeordnet sind. Dort, wo ALLE vier Kreise eine Schnittmenge bilden, befindet sich der Weg zu DEINEM persönlichen Ikigai.



## Die vier Bereiche:

1. etwas, was Du liebst, das Du richtig gern tust
2. etwas, das die Welt (von dir ) braucht
3. etwas, wofür Du Geld bekommst, womit Du Geld verdienen kannst
4. etwas, was Du richtig gut kannst, worin Du talentiert bist

Die Schnittmengen der vier Bereiche bilden je ein übergeordnetes Grundbedürfnis:

- ★aus 1 & 2 wird Deine persönliche MISSION
- ★aus 2 & 3 ergibt sich Deine BERUFUNG
- ★aus 3 & 4 ergibt sich Deine PROFESSION/ BERUF
- ★aus 4 & 1 ergibt sich Deine PASSION/ LEIDENSCHAFT

Ich erlebe es sehr heilsam und fokussierend, sich hin und wieder mit diesen Dingen auseinanderzusetzen. Gerade wenn z.B. das Gefühl der Leere eintritt. Dann darfst Du Dir anschauen, was Du vernachlässigt hast, wovon Du wieder mehr in Dein Leben holen möchtest.

Daher schau genau hin, wenn du Leere, Unsicherheit oder Nutzlosigkeit empfindest. Es könnte der Hinweis sein, dass Du einen der Bereiche gerade vernachlässigst. Das ist genauso der Fall, wenn Du die ganze Zeit das Gefühl hast zu Rodeln und fleißig zu sein, es sich aber finanziell nicht niederschlägt.

Dieses kleine Tool ist nutzbar für große und kleine Menschen. Und es hilft, dass wir uns wieder mehr mit uns und allem, was uns wirklich wichtig ist verbinden. Denn dort liegt unsere Power, unsere Kraft, unsere Energie, unser Glück, unsere Zufriedenheit. Mit Hilfe dieser kleinen Grafik kommen wir all diesen wundervollen Dingen wieder mehr auf die Spur und können sie wieder mehr in unser Leben einladen.

Denn wir haben Einfluss .  
Nutzen wir ihn.

## Deine Passion & Mission

Was liebst Du aus tiefstem Herzen? Was würdest Du auch tun, wenn Du kein Geld, keine Anerkennung und kein Lob dafür bekommen würdest?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Passion & Profession

Was kannst Du richtig gut? Worin bist Du großartig? Was sind Deine besonderen Kompetenzen und Stärken?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Deine Mission & Berufung

Was braucht die Welt? Worin kannst Du einen Betrag leisten? Worin und für wen machst Du einen Unterschied?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Berufung & Profession

Wofür wirst Du bezahlt? Womit kannst Du Geld verdienen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

