

IKIGAI Arbeitsblatt

Ikigai ist ein japanisches Konzept, das sich mit dem übergeordneten Sinn des Lebens beschäftigt. Es hilft dabei, Erfüllung und Zufriedenheit zu finden. Das Wort Ikigai setzt sich aus den japanischen Wörtern „iki“ für Leben und „gai“ für Wert zusammen. Übersetzt bedeutet es so viel wie „Wert des Lebens“ oder „lebenswert“. Salopper ausgedrückt, steht Ikigai für das, wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen – die „Freude am Leben“.

Das Gefühl, Lebensfreude in folgenden Bereichen erreicht zu haben.

Den Sinn des Lebens (Motiv/Richtung) erkennen

Die Frage nach einem sinnerfüllten und glücklichen Leben muss man ganzheitlich betrachten.

Finde Dein Warum - den Sinn des Lebens in 6 Schritten

Das westliche IKIGAI Diagramm baut auf den folgende vier Grundfragen auf:

Was liebst du? Was tust du gerne? - Begeisterung

Worin bist du richtig gut? - Talent

Womit verdienst du Geld? - Wert

Was braucht die Welt von dir? - Bedarf



Diese Blätter sollen dir helfen mit dem Ausarbeiten zu beginnen und deine Fragen zu Beantworten. Drucke Sie dir aus und Beginne mit dem Bearbeiten.

Solltest du Fragen haben melde dich gerne bei uns unter direktion@drachenedakademie.com oder besuche rundere Webseite <https://drachenedakademie.com>

Viel Freude und Erfolg beim Beantworten der Fragen

Fragen: Was Liebst Du?

- Was liebst du?
- Was tust du gerne?
- Was begeistert dich?
- Was kannst du unendlich lange tun, ohne müde zu werden?
- Was machst du am liebsten in deiner Freizeit?
- Womit kannst du dich stundenlang beschäftigen?
- Bei welcher Tätigkeit kommst du in den Flow-Zustand?
- Was würdest du am liebsten als nächstes tun?

Fragen: Was kannst du gut?

- Worin bist du richtig gut?
- Wofür wirst du bewundert?
- Was hast du schon sehr oft gemacht?
- Was hast du aus Ausbildungen, Seminare, Bücher gelernt?
- Was fällt dir leicht?
- Welches Problem löst du locker, während es für andere schwierig ist.
- Welche Fähigkeiten hast du sonst noch?

Fragen: Wofür wirst du bezahlt?

- Womit verdienst du Geld?
- Mit welchen Angeboten hilfst du jemandem anderen, der dafür bereit ist, Geld zu bezahlen?
- Welchen Mehrwert, welchen Nutzen und Vorteil hat jemand von deinen Dienstleistungen und Produkten?

Es kann sein, dass du hier wenig aufgeschrieben hast.

Fragen: Was braucht die Welt von dir?

- Was braucht die Welt von dir?
- Welche Werte sind dir wichtig für die Zukunft der Erde?
- Welchen Beitrag willst du für die Welt leisten?
- Was wird von dir fehlen, wenn du einmal nicht da bist?
- Was erfüllt dich besonders, wenn du etwas für andere machst?
- Was willst du Sinnvolles beitragen oder hinterlassen?