

IKIGAI

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



Nimm dir einen Stift und Papier und gehe in Ruhe Frage für Frage durch.

Vielleicht sind das die wesentlichsten Fragen, die du dir jemals stellen wirst.

Einfach aufschreiben, was dir in den Sinn kommt - offen und ohne Bewertung

Schritt #1: Was liebst du?

Leidenschaft - Passion

Überlegen Sie, was Sie stundenlang tun könnten, ohne müde zu werden. Bei welchen Dingen verlieren Sie die Zeit aus den Augen? Was macht Ihnen so richtig Spaß? Worüber können Sie anderen mit großem Enthusiasmus berichten? Das können Hobbys sein, aber auch der Beruf.

Die Leitfrage dazu: Was liebe ich?

- 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?

Schritt #2: Was kannst du gut?

Berufung (Vocation)

Nicht immer können wir die Frage selbst beantworten. Unsere größten Talente und Stärken sehen manchmal andere viel besser – auch weil einige zu selbstkritisch sind. Wenn Sie hierbei nicht weiterkommen, sollten Sie (wohlwollende) Kollegen und Freunde um eine Einschätzung bitten.

Die Leitfrage dazu: Worin bin ich gut?

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

Schritt #3: Wofür wirst du bezahlt?

Beruf (Profession)

Im Idealfall sind die Überschneidungen zwischen Beruf und Berufung groß. Was wir regelmäßig tun, darin sind wir meist auch besonders gut. Anderes herum: Für das, was Sie besonders gut können, können Sie unter Umständen auch Geld verlangen. Nicht umsonst machen manche Menschen ihr Hobby zum Beruf.

Die Leitfrage dazu: Wofür werde ich 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.

Schritt #4: Was braucht die Welt von dir?

Aufgabe - Mission

Vielleicht gibt es etwas, wovon Sie im tiefsten Inneren überzeugt sind. Jeder Mensch trägt irgendwelche Werte und Ideale in sich – die einen widmen sich dem Kampf gegen die Umweltverschmutzung, anderen liegt der Tierschutz besonders am Herzen. Wiederum andere engagieren sich für Verbraucherschutz oder arbeiten ehrenamtlich als Fußballtrainer.

Die Leitfrage dazu: Was braucht die Welt?

- 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?

Schritt #5: Entdecke Überschneidungen

Nun schaue dir jeweils immer zwei Bereiche an und finde die Schnittmenge und weitere Kombinationsmöglichkeiten.

Deine Leidenschaft (Passion): Was du liebst und worin du gut bist. Deine Leidenschaft ist all das, was du gut kannst und du auch gerne machst. Oft ist das, was du gut kannst, auch etwas, was dir Freude bereitet. Nimm Deine zwei Listen mit Stichworten aus den Bereichen "Was Du liebst" und "Worin Du gut bist" und finde die Gemeinsamkeiten.

Schauen wir uns weitere Kombinationen an.

Dein Beruf (Profession): Womit du dein Geld verdienst und worin du gut bist. Dein Beruf ist die Schnittmenge aus dem, was du gut kannst und dem, womit du dein Geld verdienst.

Deine Berufung: Was die Welt von dir braucht und womit du dein Geld verdienst. Du wirst bezahlt für das, was die Welt von dir braucht. Was gibst du der Welt?

Welchen Nutzen und Vorteil hat jemand von deinen Tätigkeiten? Welche Lösungen hast du für andere Probleme?

Welchen Wert kannst du für andere erschaffen?

Deine Aufgabe (Mission): Was du liebst und was die Welt von dir braucht Wenn du das machst, was du liebst und das, was die Welt braucht, dann erfüllst du eine Mission.

Was ist dein Auftrag in deinem Leben?

In welchen Bereichen bringst du Liebe in die Welt?

Du erkennst jetzt bereits, dass alle vier Bereiche zusammenspielen müssen, um ein erfülltes Leben führen zu können.

Schritt #6: Die Kunst ist es, diese Mitte - das Ikigai – den Sweet Spot zu finden.

Dein Ikigai zu finden bedeutet, dass du alle vier Elemente und Grundbedürfnisse im ausgewogenen Verhältnis zueinander lebst.

Das ist die Basis für ein sinnerfülltes und glückliches Leben.

Du hast nur in allen vier Bereichen eine lange Liste an Stichwörtern, nun versuchst du, so viele wie möglich zu kombinieren. Dabei wirst du vielleicht weitere Ressourcen entdecken.

Denke daran, dass das Finden deines Ikigai ein stetiger Prozess ist. So kannst du dich auch im Alltag fragen, in welchen Situationen du bereits jetzt dein Ikigai lebst.

Alltags-Beispiele

Ikigai ist...

... wenn ich durch ein Gespräch inspiriert werde und der andere auch etwas mit nach Hause nehmen kann.

... wenn mir meine Kinder mit offenen Armen entgegenlaufen und ich viel Zeit mit ihnen verbringen kann.

... Vorbild sein für jemanden anderen.

... Jemanden dabei helfen, seine Träume zu erfüllen.

... das Gefühl, wenn du Danke sagen kannst.

... wenn ich neue Erlebnisse und Lernerfahrungen sammeln durfte und dabei einen weiteren Schritt nach vorne mache.

... glücklich sein.

Kontakt und Informationen

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