

# Dein IKIGAI

---

„Der Sinn des Lebens fließt aus unserem Willen und unseren Vorstellungen.“  
– Jacques Wirion

## DARUM GEHT ES

IKIGAI – Was soll das nur bedeuten? Wie du es dir vom Namen her vermutlich schon denken kannst, ist das IKIGAI kein deutsches Konzept. Es ist eine japanische Lebenseinstellung und bedeutet übersetzt so viel wie „lebenswert“, „Lebenssinn“ oder auch „der Grund morgens aufzustehen“. Die Erstellung deines persönlichen IKIGAI wird dir helfen, dich selbst nochmal viel besser kennenzulernen. In diesem Worksheet kannst du dein persönliches IKIGAI ausfüllen und damit auf der Entdeckungsreise hin zu einem Job, der dich erfüllt, einen großen Schritt weiter kommen.

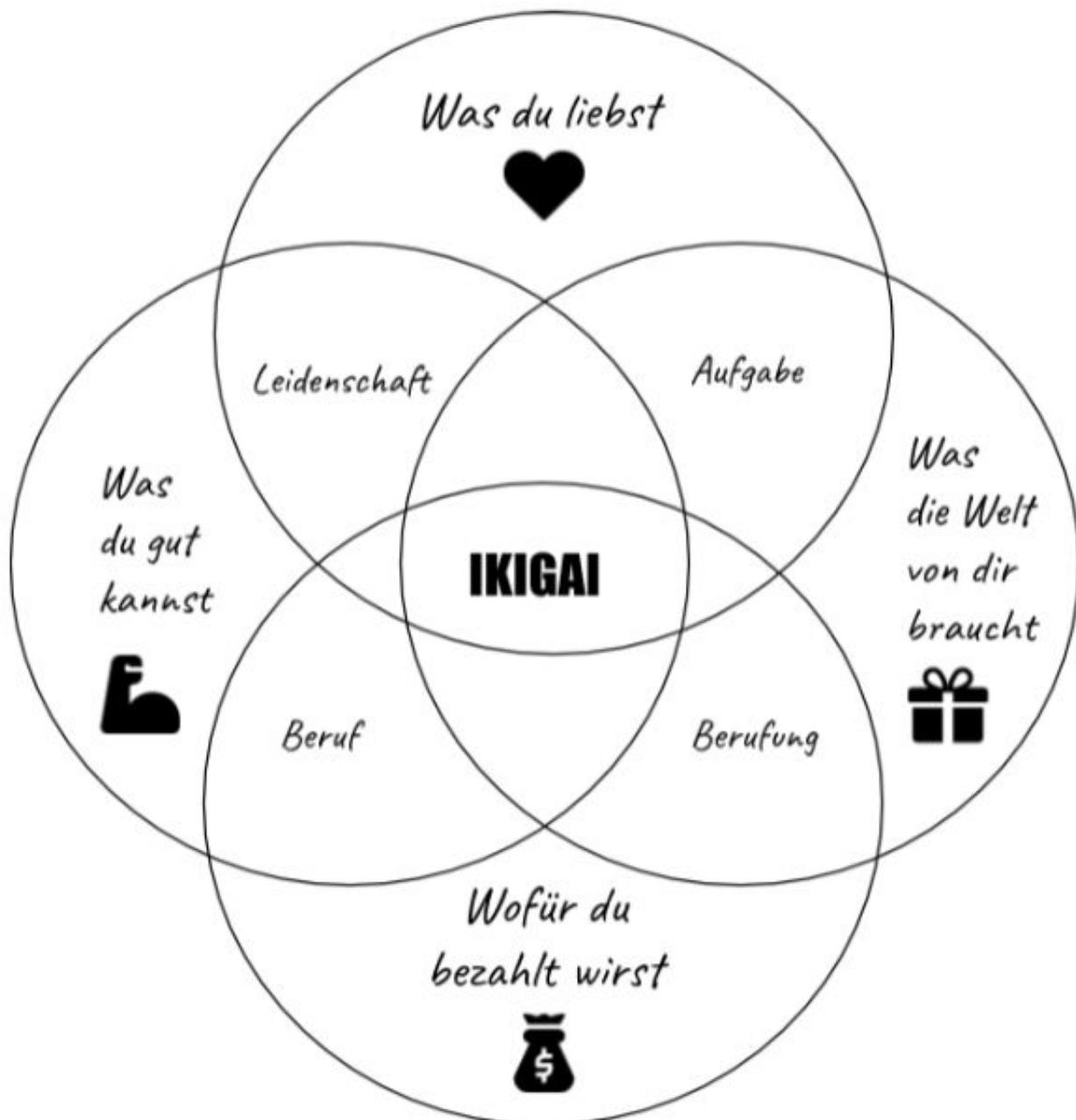
VORTEILE vom IKIGAI:

1. Dein IKIGAI offenbart dir deine ganz persönlichen Leidenschaften, Stärken, Ressourcen und Werte.
  2. Der Zusammenhang zwischen den genannten Aspekten wird deutlich.
  3. Du findest heraus, was du persönlich für ein erfülltes Leben brauchst.
  4. Das IKIGAI wird der Wegweiser für deine nächsten Schritte.
- 

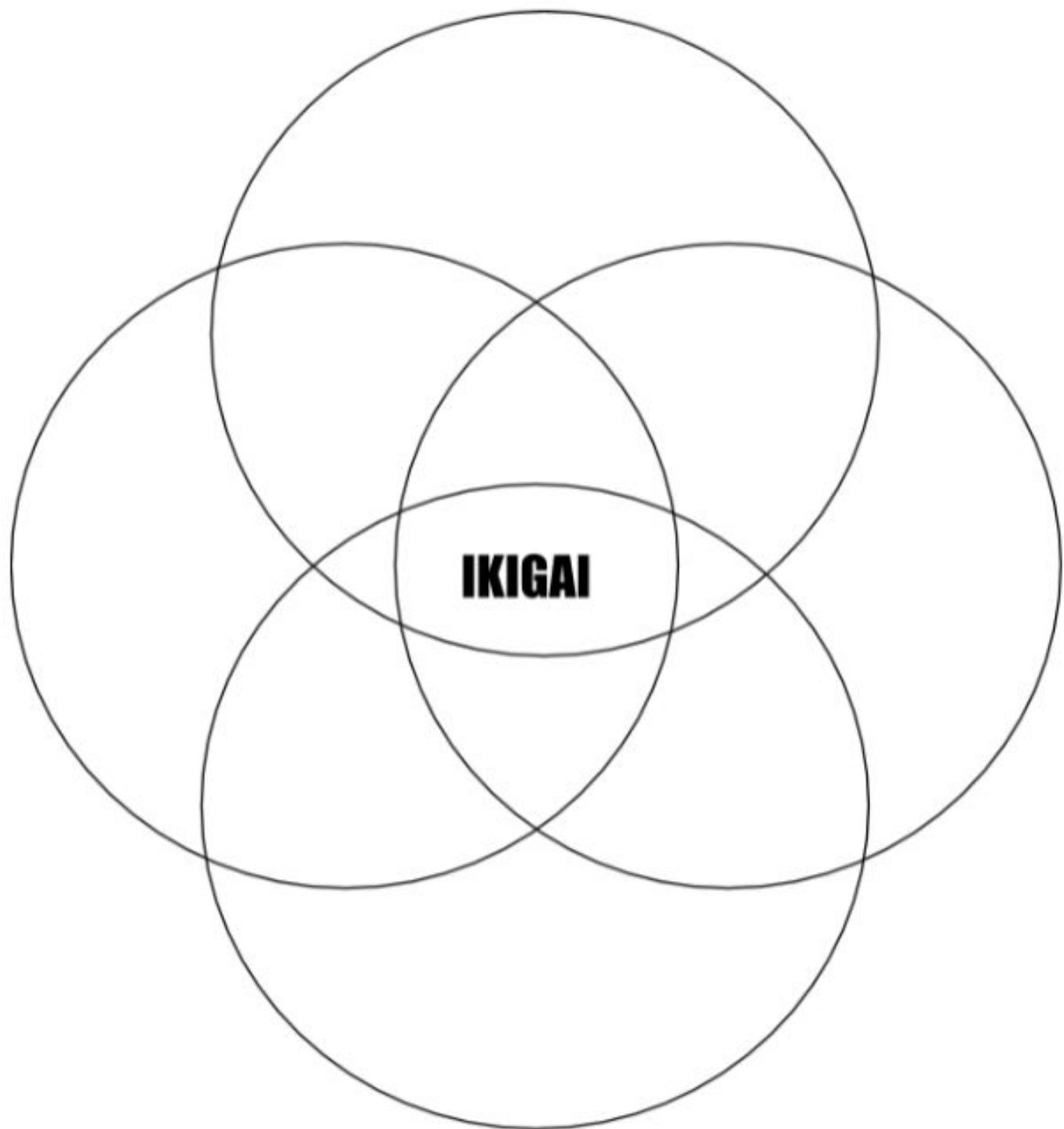
## AUFGABE

Du wirst im Verlauf dieser Aufgabe dein eigenes IKIGAI erstellen. Dafür arbeitest du dich von den äußeren Kreisen zu den inneren Kreisen vor. Als Hilfestellung bekommst du in jedem Schritt inspirierende Fragen zu den einzelnen Bereichen des IKIGAI gestellt. Schnappe dir gegebenenfalls zusätzliches Papier für die Beantwortung der Reflexionsfragen der einzelnen Bereiche. Du kannst die folgende Vorlage für deinen ganz individuellen IKIGAI nutzen.

Schau dir auf der Seite 2 die Struktur des IKIGAI an und benutze auf Seite 3 die Vorlage, um die Antworten auf die Reflexionsfragen in den folgenden Schritten zu beantworten. Falls du möchtest, kannst du die Antworten auch erst einmal auf einem Schmierpapier sammeln und am Ende in das IKIGAI übertragen.



Dein IKIGAI



## Schritt 1

### DIE ÄUßEREN KREISE

In diesem Schritt gehst du jeden der äußeren Kreise nacheinander durch und erschaffst damit die Basis deines IKIGAI. Sei offen und schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt. Am Ende kannst du die Stichpunkte ordentlich in dein IKIGAI eintragen.



#### 1. Was du *LIEBST* ...

- Was begeistert dich?
- Was kannst du unendlich lange tun, ohne müde zu werden?
- Was machst du am liebsten in deiner Freizeit? Deine Interessen?
- Bei welcher Tätigkeit kommst du in einen Flow-Zustand?

#### 2. Was du *GUT* kannst ...

- Wofür wirst du von anderen bewundert?
- Was hast du schon sehr oft und auch gut gemacht?
- Was fällt dir leicht (was anderen schwer fällt)?
- Welches Problem löst du locker, während es für andere eine Herausforderung ist?

#### 3. Wofür du *BEZAHLT* wirst ...

- Wodurch kannst du Menschen dienen, die bereit sind, dafür Geld zu zahlen?
- Welchen Mehrwert, Nutzen und Vorteil hat jemand von deiner Dienstleistung oder deinen Produkten?

#### 4. Was die *WELT* von dir braucht ...

- Welche Werte meinst du sind wichtig für die Zukunft unserer Erde?
- Welchen Beitrag willst du in dieser Welt leisten?
- Was erfüllt dich besonders, wenn du etwas für andere machst?
- Was willst du Sinnvolles beitragen oder hinterlassen?



Erledigt



## Schritt 2

### DIE INNEREN KREISE

Nun kannst du zu den inneren Kreisen übergehen und den jeweiligen Schnittmengenbereich definieren.



**Deine Leidenschaft:** Was du liebst und worin du gut bist.

Deine Leidenschaft ist all das, was du gut kannst und auch gerne machst. Nimm deine zwei Listen mit Stichworten aus den Bereichen „was du liebst“ und „worin du gut bist“ und finde die Gemeinsamkeiten. Wenn dir zusätzliche Ideen kommen, nimm diese in deine Liste mit auf.

**Dein Beruf:** Worin du gut bist und womit du Geld verdienst.

Dein Beruf ist die Schnittmenge aus dem, was du gut kannst und dem, womit du Geld verdienst. Nimm deine Liste mit dem Titel „worin du gut bist“ und mache ein kleines Brainstorming über die Möglichkeiten, wie du dafür bezahlt werden könntest.

**Deine Berufung:** Was die Welt von dir braucht und womit du 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 beruflichen Tätigkeiten? Welche Lösungen hast du für die Probleme anderer? Welchen Wert kannst du für andere erschaffen?

**Deine Aufgabe:** 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. In welchen Bereichen bringst du deine Liebe in die Welt?

Erlledigt



**Schritt 3****DIE MITTE**

Nimm dir noch einmal in Ruhe Zeit, um zu überlegen, was in der Mitte deines IKIGAIs stehen könnte.

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. Sei dir darüber bewusst, dass es ein langer Prozess sein kann, dein IKIGAI zu füllen und zu definieren.



Fragen zur Inspiration ...

- Wie sieht die beste Kombination aus Leidenschaft, Beruf, Berufung und Aufgabe für dich aus?
- Was muss geschehen, damit du auf allen Ebenen ausgeglichen lebst?
- Was ist dir am wichtigsten in deinem Leben?
- Wofür lohnt es sich für dich jeden Tag aufzustehen?
- Welche Tätigkeit trägt zu deinem alltäglichen Glück bei?
- Ohne was möchtest du nicht leben?
- Was möchtest du dieser Welt hinterlassen?

Falls es dir schwer fällt, die Mitte deines IKIGAIs zu definieren, dann kannst du in die Lektion schauen und das zweite Worksheet **DEIN WARUM** bearbeiten. Es wird dir helfen, den Zusammenhang zwischen deiner Leidenschaft, deinem Beruf, deiner Berufung und deinem Beitrag für die Welt zu ergründen.



Erledigt

**Dein nächster Schritt**

Bearbeite das Worksheet **DEIN WARUM**, um die Mitte deines IKIGAIs näher zu definieren.

Wenn du dein IKIGAI vollständig ausgefüllt hast, dann bewahre es gut auf und lasse dir den Freiraum, um es mit der Zeit vielleicht doch nochmal zu verändern oder anzupassen. Es wird sicherlich Dinge geben, die dir auf deinem Weg noch sehr wichtig werden, welche jedoch momentan noch nicht so offensichtlich scheinen.