

Dein Warum

„Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“
– Friedrich Nietzsche

DARUM GEHT ES

Die Schnittstelle von dem zu finden, was du liebst, was du gerne tust, wofür du bezahlt wirst und die Welt im besten Fall noch braucht, ist sehr schwer. Dein Warum zu finden, ist wirklich keine leichte Aufgabe. Aber sie zu lösen, wird dir eine klare Richtung geben. Mit diesem Wissen wirst du dich selbst belohnen. Das Geheimnis einer dich glücklich stimmenden Karriere besteht darin, einen Job zu haben, der dich auf allen Ebenen erfüllt.

AUFGABE

Bearbeite die einzelnen Schritte. Im ersten Schritt hast du die Möglichkeit anzukreuzen, was dir und deinem Traumjob einen tieferen Sinn verleiht. In den darauffolgenden Schritten wirst du anhand von Reflexionsfragen DEIN WARUM Schritt für Schritt präzisieren und definieren.

Schritt 1**INSPIRATION**

Gehe die folgende Liste mit möglichen Gründen durch, weshalb du jeden Tag gerne aufstehen und erfüllt zur Arbeit gehen würdest. Markiere jeden Aspekt, der deinen Job zu einem Traumjob mit tieferem Sinn machen würde.

Denke daran, dass du im „Detektiv-Modus“ nach eindeutigen Hinweisen, die für dich wichtig sind, suchst. Markiere daher nur die Hinweise, die du persönlich für wichtig hältst. Markiere bitte nichts, was dich nur oberflächlich bzw. eigentlich nicht glücklicher macht!



Die einzelnen Punkte in der folgenden Liste sind inhaltlich nicht gegensätzlich, sie stellen nur unterschiedliche Aspekte dar.



Jetzt geht es erstmal um das „Bigger Picture“ deiner zukünftigen Arbeit. Kreuze intuitiv an, aus welchen Gründen du jeden Tag motiviert aufstehen und zur Arbeit gehen würdest. Stelle dir vor, du arbeitest bereits in deinem Traumjob: Welches größere WARUM könnte dahinter stehen? Vervollständige den Satz: Ich stehe jeden Morgen auf, um ...

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> die Welt zu einem besseren Ort machen | <input type="checkbox"/> viel Geld zu verdienen |
| <input type="checkbox"/> Ruhm und Anerkennung zu erhalten | <input type="checkbox"/> einen Beitrag auf dieser Welt zu leisten |
| <input type="checkbox"/> Macht und Einfluss ausspielen können | <input type="checkbox"/> meine Talente und Stärken auszubauen |
| <input type="checkbox"/> das Leben einzelner Menschen positiv beeinflussen zu können | <input type="checkbox"/> möglichst vielen Menschen zu dienen |
| <input type="checkbox"/> innovative Lösungen zu erforschen | <input type="checkbox"/> Aufsehen und Wertschätzung zu erhalten |
| <input type="checkbox"/> viel Verantwortung zu übernehmen | <input type="checkbox"/> durch meine Kreativität andere Menschen zu inspirieren |
| <input type="checkbox"/> mir selbst existenzielle Sicherheit zu garantieren | <input type="checkbox"/> bestimmte Themen wie bspw. Nachhaltigkeit zu verbreiten |
| <input type="checkbox"/> Karriere zu machen | <input type="checkbox"/> Abenteuer zu erleben |
| <input type="checkbox"/> mich weiterzuentwickeln | <input type="checkbox"/> revolutionäre Erfindungen zu entwickeln |
| <input type="checkbox"/> gesellschaftliche Veränderung voranzutreiben | <input type="checkbox"/> mich durch meine Arbeit lebendig zu fühlen |
| <input type="checkbox"/> anderen zu geben | <input type="checkbox"/> selbst belohnt zu werden |
| <input type="checkbox"/> meine Berufung auszuleben | <input type="checkbox"/> am sozialen Leben teilzunehmen |

Dein Warum

Auf den leeren Zeilen kannst sehr gerne noch eigene Ideen hinzufügen!



Was könnten neben dem großen „WARUM“, um arbeiten zu gehen, noch kleinere Gründe darstellen, die dich täglich motivieren würden, für deinen Job aufzustehen?

Vervollständige den Satz: Ich würde jeden Tag motiviert aufstehen, um ...

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Freude und Spaß zu haben | <input type="radio"/> mich auszuprobieren |
| <hr/> | <hr/> |
| <input type="radio"/> mit tollen Mitarbeiter:innen Zeit zu verbringen | <input type="radio"/> mein gesellschaftliches Ansehen zu wahren |
| <hr/> | <hr/> |
| <input type="radio"/> eine gute Work-Life-Balance im Leben zu schaffen | <input type="radio"/> stolz zu sein auf das, was ich jeden Tag tue |
| <hr/> | <hr/> |
| <input type="radio"/> mein Selbstbewusstsein zu steigern | <input type="radio"/> an unterschiedlichen Orten zu arbeiten |
| <hr/> | <hr/> |
| <input type="radio"/> mich gebraucht zu fühlen | <input type="radio"/> in einer schönen Umgebung zu arbeiten |
| <hr/> | <hr/> |
| <input type="radio"/> mit unterschiedlichen Altersgruppen zusammenzuarbeiten | <input type="radio"/> mir meine Aufgaben selbst einteilen zu können |
| <hr/> | <hr/> |
| <input type="radio"/> im Rampenlicht zu stehen | <input type="radio"/> mich körperlich und mental fit zu halten |
| <hr/> | <hr/> |
| <input type="radio"/> | <hr/> |
| <input type="radio"/> | <hr/> |

Erledigt



Dein Warum

Schritt 2

BRAINSTORMING

Nun geht es darum, den tieferen Sinn deiner zukünftigen Arbeit herauszufinden. Stelle dir die folgenden Leitfragen.

Beantworte die Fragen ehrlich und scheue dich nicht davor, deine innersten Wünsche auf Papier zu bringen. Sei mutig und denke groß!



Wofür würdest du ALLES geben?

Was würdest du auf dieser Welt am liebsten verändern?

In welchen Momenten fühlst du dich motiviert, dein Bestes zu geben?

Warum lohnt es sich aus deiner Sicht einen tollen Beruf zu finden?

Dein Warum

Was ist abgesehen von deiner Familie das Allerwichtigste in deinem Leben?

Für wen kann ich durch meine eigene Geschichte einen Unterschied machen?

Wenn du 5 Minuten Zeit hast auf einer Bühne vor 5.000 Menschen zu sprechen –
was würdest du ihnen dann sagen wollen?

Erledigt



Dein Warum

Falls es dir nicht leicht gefallen ist, alle obigen Fragen direkt zu beantworten, dann wisse, dass dies vollkommen normal ist. Dein eigenes „WARUM“ zu ergründen ist Arbeit, ein Prozess und darf auch ein paar Momente länger dauern. Lasse dir also genügend Zeit und nimm dir den Raum, den du brauchst, um die Fragen zu beantworten.



Schritt 3

DEFINITION IN EINEM SATZ

Schließe deine Augen für einen Moment und atme ruhig und tief, während du dich nur auf deinen Atem konzentrierst. Versuche dir dann bildlich vorzustellen, wie du einen Unterschied für andere Menschen machst mit deiner Arbeit. Was tust du? Wie tust du es? Und mit wem?

Wenn du ein klares Bild vor Augen hast, konzentriere dich wieder auf deinen Atem und beende langsam die Meditation. Öffne nun die Augen und schreibe das Bild möglichst genau und detailliert auf:

Kannst du dein WARUM in 7 Worten beschreiben?

Was ist dein WARUM in drei Sätzen?

Nutze die oben genannten Wörter, um dein WARUM in drei Sätzen zu beschreiben.

Ich stehe jeden Morgen auf, um/damit/weil ...

1.

2.

3.

Dein Warum

Kannst du dein WARUM in einem Satz beschreiben?
Versuche die obigen drei Sätze nochmal herunterzubrechen auf das wirklich Wesentliche.

Erlledigt



Dein nächster Schritt



Mit Hilfe dieses Worksheet ist dir hoffentlich klar geworden, was dein Warum ist und somit auch die Mitte deines IKIGAIs. Übertrage dein „WARUM“ in die Mitte deines IKIGAIs und bewahre es gut auf. Du kannst diese Aufgaben in regelmäßigen Abständen von beispielsweise 6 Monaten immer wieder durchführen.

„Die beiden wichtigsten Tage deines Lebens sind der Tag an dem du geboren wurdest und der Tag, an dem du herausfindest, warum!“

- Mark Twain