

Podcastfolge 8:

Die vier Aspekte des IKIGAI

Mit vier Fragen zum Lebensglück. Der Begriff **IKIGAI** beschreibt den Zustand von Lebensglück. Genau genommen: Das wofür es sich zu Leben lohnt. Wow was für ein Versprechen!

Was im Ostasiatischen Raum als Standard gilt, ist in Europa gerade auf dem Vormarsch. Schon längst gibt es unzählige Bücher und Methoden um sein IKIGAI zu erarbeiten. Heute befassen uns mit einem solchen Format.

Doch reichen die folgenden vier Fragen aus um glücklich zu werden? Mach doch einfach den Test und beantworte dir die Fragen selbst. In dieser Arbeitshilfe erhältst du die Möglichkeit, das Format für dich durchzuspielen.

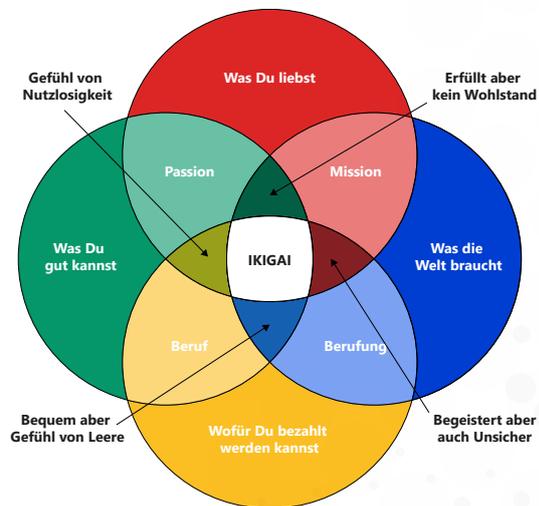
Das IKIGAI verhilft dir zu einem entspannterem und glücklicherem Leben, wenn du die vier Felder, für die dein IKIGAI steht, in dein Leben integrieren kannst. Die folgende Arbeitshilfe unterstützt dich dabei.

Die vier Aspekte des IKIGAI lauten:

- Was du sehr liebst
- Was du gut kannst
- Was die Welt von dir braucht
- Wofür du bezahlt werden kannst

Die vier Fragen für sich genommen machen dich nicht glücklich, sondern die Schnittmenge aus allen vier Fragen. Selbst wenn drei Bereiche für dich integriert sind, fehlt dir noch ein Aspekt um glücklich zu sein.

Drucke dir diese Arbeitshilfe aus und beantworte die Fragen für dich. Beachte allerdings, dass du nicht zu lange darüber nachdenkst. Die Arbeit mit dem Ikigai ist, wenn du so willst eine intuitive „Unterbewusstseins Arbeit“ und du agierst spontan aus deinem Bauch heraus. Das funktioniert am besten, wenn du einfach mit den Stichwörtern arbeitest, die dir in den Sinn kommen.



Reflektions-Reaktionsfragen

ASPEKT 1: Was liebst du? (3 Minuten)

- Was macht dir Spaß?
- Was würdest du tun, wenn du finanziell frei wärst?
- Was würdest du machen, wenn du wüsstest es klappt?
- Was machst du, wenn die Zeit verfliegt?
- Worüber kannst du ewig sprechen?
- Was hast du als Kind gerne gemacht?
- Womit verbringst du deine Zeit am liebsten?

ASPEKT 2: Was kannst du? (3 Minuten)

- Worin bist du besonders geschickt?
- Welche Talente und Stärken hast du?
- Hast du etwas besonderes geschaffen?
- Was schätzen andere Menschen an dir?
- Was zeichnet dich aus?
- Wofür wirst du gelobt?
- Worin bist du besser als andere?

ASPEKT 3: Wofür könntest du bezahlt werden? (3 Minuten)

- Welchen Nutzen bietest du anderen Menschen?
- Was macht dich einzigartig und attraktiv?
- Welches Problem hast du bereits gelöst, vor dem andere noch stehen?
- Wie verdienen deine Mentoren ihr Geld?
- Wie kannst du andere Menschen bereichern?
- Worin kannst du andere Menschen unterstützen?
- Wie kannst du anderen Menschen dienen?

ASPEKT 4: Was die Welt von dir braucht! (3 Minuten)

- Was für einen Fußabdruck möchtest du hinterlassen?
- Was würdest du deinen Enkeln wünschen?
- Was wünschst du dir mehr als alles andere?
- Wie sollte die Welt in 30 Jahren aussehen?
- Welche sozialen oder Umweltprojekte begeistern dich?
- Wenn du reich wärst, was würdest du unterstützen?

Die Fragen für sich zu beantworten ist das eine. Doch wichtiger sind eben die Schnittmengen. Vergleiche deine Antworten, lies sie dir in Ruhe durch und überprüfe wo du Zusammenhänge erkennst. So kannst du, wie du es im Schaubild siehst, deine Passion, deine Berufung, deinen Beruf und deine Mission erarbeiten.

Ergünde daher die Überschneidungen der Bereiche

FINDE DEINE PASSION

Überschneidungen aus:

Was liebst du? & Was kannst du?

FINDE DEINE MISSION

Überschneidungen aus:

Was liebst du? & Was braucht die Welt von dir?

FINDE DEINE BERUFUNG

Überschneidungen aus

Was liebst du? & Was braucht die Welt von dir?

FINDE DEINEN BERUF

Überschneidungen

Was kannst du? & Wofür kannst du bezahlt werden?

DEIN IKIGAI

Du glaubst das wars? Nein, das Ikigai besteht aus vier Bereichen, die jeweils die Schnittmenge des anderen Bereiches beinhaltet. Das siehst du deutlich, wenn du dir das Schaubild ansiehst. Bring also im letzten Schritt, alle Teile zusammen, als würdest du ein Puzzle zusammenfügen und finde auch hier die Überschneidungen.

Versuche all die Stichwörter nun in eine Art Leitsatz zu stecken, dass als „Lebensmotto“ oder „Leitstern“ für dich funktionieren kann. Aber Achtung! Wir in Deutschland neigen dazu, uns über unseren Beruf oder unsere Tätigkeit oder Position zu definieren.

Doch das ist nicht das Ziel dieses Formats. Es geht darum, die Quintessenz aller vier Aspekte zu berücksichtigen und in dein Leben zu integrieren. Daher beschreibe WER du bist, nicht WAS du machst! Sei dabei so KONKRET wie möglich und formuliere KNAPP was DICH auszeichnet. Achte darauf, dass ALLE VIER ASPEKTE enthalten sind.

Mein IKIGAI lautet:

Beispiel:

Mit meinem Blick fürs Detail und meiner Hingabe für die Fotografie, schaffe ich es magische Momente für anderen Menschen festzuhalten und sie im wichtigsten Moment ihres Lebens, ins beste Licht zu rücken. Ich schaffe Erinnerungen für die Ewigkeit.

- Simon. Hochzeitsfotograf



RECHECK - Alles dabei?

- Liebst du das wirklich?
- Sind es deine Fähigkeiten?
- Kannst du damit Geld verdienen?
- Braucht es die Welt wirklich?

Herzlichen Glückwunsch, du bist deinem Glück ein riesiges Stück näher gekommen. Doch wie geht es nun weiter? Die meisten Menschen bekommen es jetzt mit der Angst zu tun und es kommt so eine kritische Stimme in den Hinterkopf.

- „Das geht ja nur über die Selbstständigkeit!“
- „Dafür bin ich noch nicht qualifiziert genug!“
- „Das Risiko ist zu groß.“
- „Der Zeitpunkt ist nicht der Richtige.“

Bla bla bla... BULLSHIT

Du musst nicht dein komplettes Leben umkrempeln. Viel mehr darfst du Anfangen, deine Mission, deine Berufung in deinen Alltag zu integrieren. Schau also: Wo kannst du dein IKIGAI erfüllen und einbringen? Wie kannst du dem mehr Zeit widmen?

Damit du dein IKIGAI immer mit dabei hast, schreib es dir auf einen schönen Zettel und stecke es in dein Portmonee. So kannst du dich immer wieder daran erinnern, was dir wichtig ist und wo du hinmöchtest!

Mein IKIGAI

Ich selber bin noch tief im Prozess meines **IKIGAI** und mache nebenberuflich das, was mir Spaß macht und was ich der Welt geben kann. Noch längst nicht, bin ich in der Lage von meinem IKIGAI zu leben, so wie ich es mir wünsche, aber ich bin auf dem Weg und im Prozess. Daher lade ich dich ein, mach auch du dich auf den Weg. Es lohnt sich.

Als lebenslustiger Abenteurer, habe ich die Möglichkeit andere Menschen Perspektiven zu eröffnen und rege zum Umdenken an. Durch meine mutmachende Art, lade ich zu Abenteuern ein und probiere mich selber immer wieder aus. Andere Menschen profitieren von meinen Erfahrungen und Erzählungen.

- Johannes