

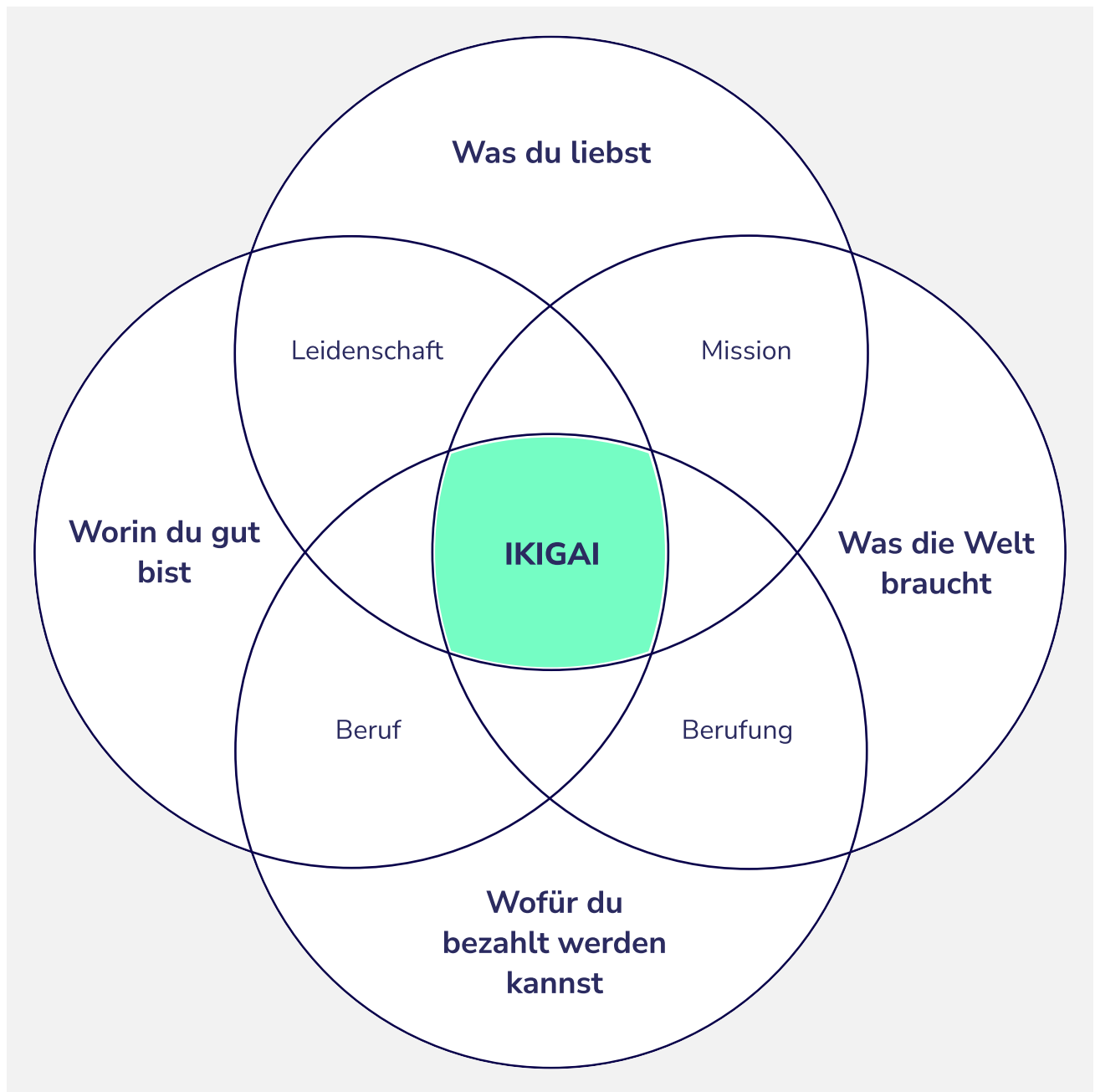
IKIGAI

Bestimme deinen persönlichen Purpose mit der japanischen Methode.

🕒 45 Min.

👤 Einzelübung

✂️ Stift & Papier



IKIGAI

Das japanische Konzept des IKIGAI beschreibt den individuellen Lebenssinn oder anders gesagt: "Das, was das Leben lebenswert macht".

Diese Konzept ist einfach und gleichzeitig äußerst nützlich: Der persönliche Lebenssinn erschließt sich aus der Schnittmenge von vier Bereichen, die jeder Mensch für sich selbst erkunden kann und sollte.

*Was macht mir Spaß?
Worin bin ich besonders gut?
Womit kann ich Geld verdienen?
Was braucht die Welt?*

Obwohl es simpel klingt, ist die Umsetzung oft doch schwieriger als gedacht. Viele von uns verbringen die meiste Zeit mit Tätigkeiten, die nur einen oder zwei dieser Bereiche abdecken. Den tieferen Sinn im Leben finden Menschen jedoch meist dann, wenn sie eine Aufgabe haben, die alle vier Aspekte des IKIGAI umfasst.

Mit folgender Übung, kannst du dein persönliches IKIGAI finden.

1

Beantworte jede der vier Fragen in Stichpunkten. Nutze dafür die vorgegebenen Felder in der Visualisierung auf Seite 1. Du kannst dir für jede Frage einen 5 Minuten Timer stellen.

2

Nachdem du alle vier Fragen beantwortet hast, sieh dir an, wo es Überschneidungen zwischen den Antworten gibt. Notiere diese in die entsprechenden Felder (*Leidenschaft, Mission, Berufung, Beruf*).

3

Im letzten Schritt betrachtest du die Schnittmengen aller vier Bereich. Dies ist dein IKIGAI. Schreibe es als Satz, Wort oder Stichpunkt in die Mitte.

