

IKIGAI...

Wofür es sich für **Francesca2 Monserrate Kovacek** lohnt, jeden Morgen aufzustehen!

Der **japanische Weg** zu einem sinnerfüllten Leben.

IKIGAI ist eine japanische Philosophie, welche bei entsprechender Umsetzung dazu führt, ein Leben in Harmonie mit sich selbst, seiner Tätigkeiten und auch seinem sozialen Umfeld zu leben.

Die Philosophie des IKIGAI lässt sich auch in einigen Bereichen mit den Ansätzen der Logotherapie nach Victor Fränklin sowie der positiven Psychologie in Verbindung bringen und beinhaltet „keinen“ Koffer voller Anwendungsmethoden, der für jeden passen würde.



Derartige Philosophien gibt es auch in westlichen Ländern, doch keine dieser Ansätze ist so weitreichend wie das frei aus dem japanischen als „Lebenssinn“ zu übersetzende IKIGAI.

Im Laufe seines Lebens stellt sich jeder Mensch früher oder später einmal die Frage, worin der Sinn seines Lebens liegt bzw. welcher Berufung man am liebsten folgt?

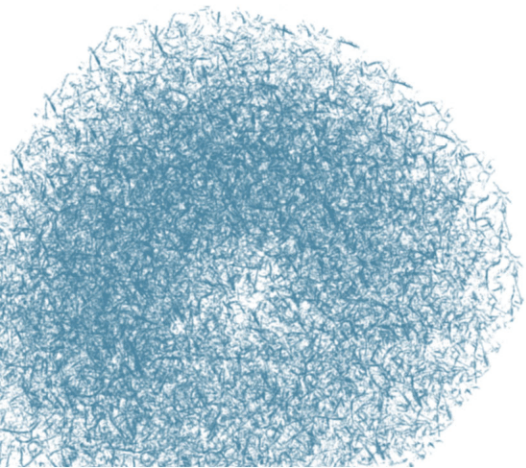
In den skandinavischen Ländern gibt es für ein sinnerfüllendes Leben z.B. die Begriffe...

- ❖ Hygge
- ❖ Lagom
- ❖ Lykke
- ❖ Sisu

In der deutschen Sprache kann IKIGAI auch mit dem Begriff Berufung verbunden werden und in den USA wandelte man den Begriff IKIGAI in „Purpose“ um. Der in den USA als „die Purpose-Methode“ bekannt gewordene IKIGAI-Ansatz erfährt auch in Unternehmen und bei Führungskräften eine sehr große Nachfrage.

Viele Menschen, welche sich diese Frage stellen, tun dies meist erst während Sie eine schwierigen Lebensphase durchleben, einer tiefergehenden Veränderung gegenüberstehen, oder sich in einer leichten bis schwerwiegenden Depression befinden.

Die wenigsten Menschen stellen sich diese Frage, weil Sie Ihre Persönlichkeit weiter entwickeln möchten. Dies liegt einfach daran, dass viele Menschen an Gewohnheiten festhalten und wenn etwas ohne nennenswerte Probleme verläuft, muss man auch keine Energie für eine Veränderung aufwenden. Die wahrgenommene eigene Entwicklung nährt sich meist aus den selbst gemachten Lebenserfahrungen und nicht, weil man seine Persönlichkeit bewusst weiterentwickelt.



Erst wenn eine Veränderung ansteht, bilden sich viele Menschen weiter, lernen neues dazu oder verändern Ihre Lebensweise.

Je älter wir werden, umso mehr Lebenserfahrungen sammeln wir und gleichzeitig hinterfragen wir uns verstärkt dahingehend, ob das Dasein, welches wir aktuell leben und auch gelebt haben, genau dem entspricht, was wir uns vorgestellt haben oder uns erträumten?

Unweigerlich kommt in solchen Lebensphasen die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens auf und nicht selten führen die eigenen Antworten zu einer „Midlife Crisis“ oder sogar zu depressiven Lebensabschnitten.

Man stellt fest, dass sich etwas ändern muss. Die Frage ist nur **WAS?**

Jeder Mensch verspürt zutiefst in seinem Herzen die Sehnsucht nach einem sinnerfüllten Leben. Diese Sehnsucht genügt vollauf, um uns alle Sinnsuchende und Sinnentdeckende sein zu lassen, ein Leben lang

Elisabeth Lukas

Ein Leben in Verbindung mit seinem individuellen IKIGAI fördert nach aktuellen Studien die physische wie auch psychische Gesundheit. Dan Buettner berichtete im November 2005 erstmalig in einem Gastbeitrag des „National Geographic Magazin“ von blauen Zonen. Nach seinen Erkenntnissen lebten in diesen von ihm so benannten Zonen besonders viele ältere Menschen, welche weit über einhundert Jahre werden.

Die meisten dieser älteren Menschen leben nach seinen Untersuchungen und weitergehenden wissenschaftlich begleiteten Studien in der Region Okinawa, welche in Japan auch als Zentrum des IKIGAI bekannt ist.



Im **IKIGAI-Coaching** gibt es eine Übung, welche jeder auf dem Weg zu seinem persönlichen IKIGAI ausprobieren kann. Die Übung trägt den Namen...

WAS WÄRE WENN...

... und geht wie folgt.

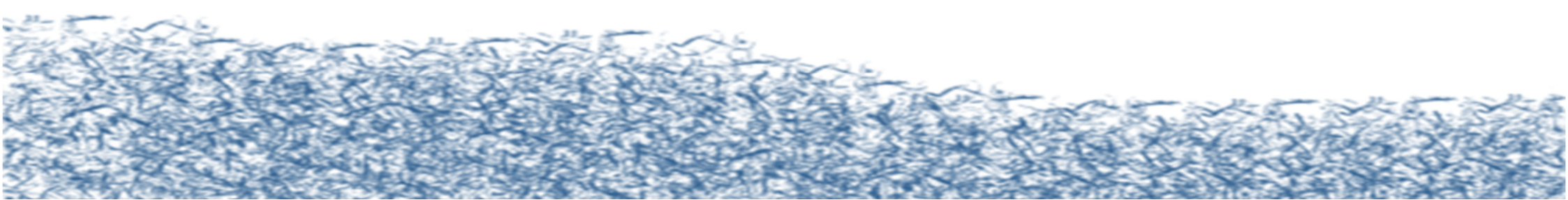
Stellen Sie sich einmal vor, Sie bekommen einen Tag in Ihrem Leben geschenkt, an dem Sie von jedweder Verpflichtung befreit wären. Sie müssten nicht in die Arbeit, hätten keine Verpflichtungen in Verbindung mit einer Partnerschaft, müssten keine Kinder versorgen und auch keinerlei finanzielle Lasten bedienen.

Was würden Sie an einem solchen Tag anfangen?

(Notieren Sie sich Ihre Antworten auf einem leeren weißen Blatt Papier und achten Sie bitte darauf, in Ihrer Liste keine Unliebsamen Dinge aufzuschreiben und versuchen Sie Dinge aufzuschreiben, welche Ihr Herz und Ihren Bauch emotional erwärmen.)

Was wäre, wenn Sie gleich eine ganze Woche so für sich nutzen könnten?

(Machen Sie sich auch hierzu eine entsprechende Liste)



Und was wäre, wenn Sie...

500,-- € nach Lust und Laune ausgeben könnten und dies innerhalb der nächsten 2 Tage tun müssten. Wofür würden Sie das Geld ausgeben und weshalb? Sie können in alle Richtungen fantasieren, wichtig ist nur, dass Ihre Ideen Ihre Emotionen wecken. Sie dürfen auch keine Rechnungen oder Schulden begleichen, oder das Geld als Kapitalanlage anlegen. Sie haben hierzu einen vollen Monat Zeit, um es auszugeben.

Was wäre, wenn Sie nun 1.000.000,-- € (eine Million) einfach so zur Verfügung hätten. Auch hier gilt das gleiche, wie mit den 500,-- €. Sie dürfen gerne viele, viele Ideen notieren.

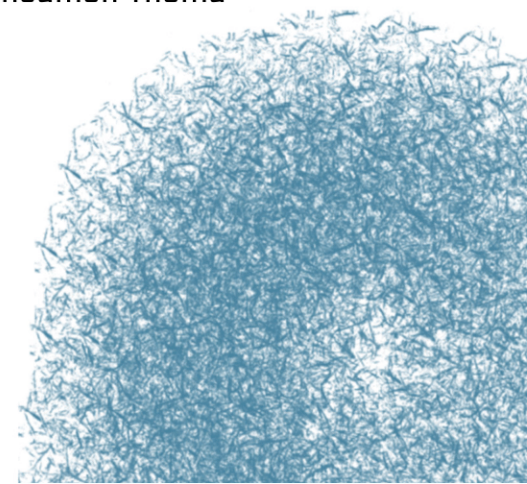
Und los geht es....

Zum Abschluss sollten Sie sich gedanklich nochmals bewusst Ihren Antworten widmen und diese konzentriert wahrnehmen. Schließen Sie dann Ihre Augen und atmen Sie drei Mal ruhig und tief durch.

Notieren Sie nun all Ihre Wünsche oder einzelnen Wunsch, welchen Sie sich heute und sofort erfüllen würden, wenn morgen die Welt untergehen würde?

Am Ende der Übung unterstreichen Sie mit einem bunten Stift alle Begriffe, welche in Ihnen besonders starke Emotionen wecken. Im zweiten Schritt suchen Sie nach Kernaussagen und sich wiederholende Begriffe, welche einem gemeinsamen Thema zuzuordnen sind und welche für Sie von größter Bedeutung sind.

Fragen Sie sich dann... was Ihre prägnantesten Erkenntnisse aus dieser Übung sind!





Nicht nur ein vollzogener Schritt führt uns zu mehr Lebenszufriedenheit und einem sinnerfüllten Leben, sondern unsere tiefliegende innere Einstellung.

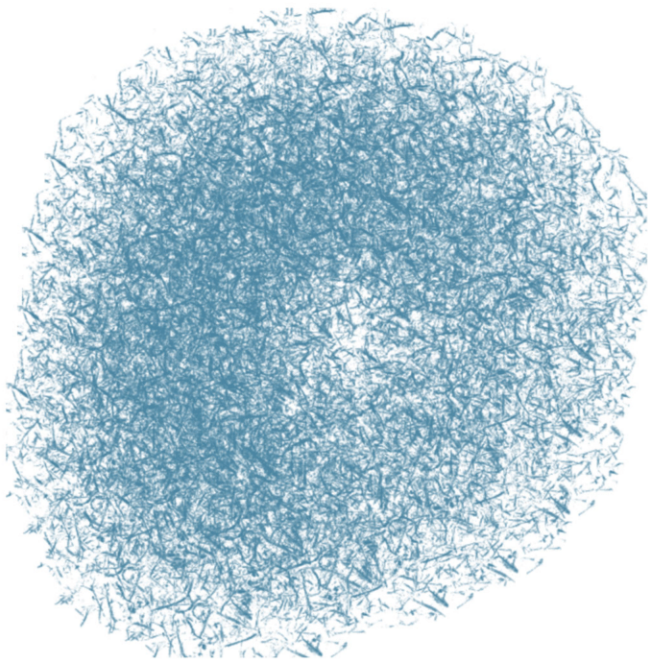
Es sind Themen wie Dankbarkeit mir selbst und anderen gegenüber, nach Werten leben, die mir wichtig sind, das Gefühl gebraucht zu werden und einen positiven Beitrag für die Gesellschaft zu leisten, welche ein Leben, neben anderen weiteren Aspekten, mit Sinn erfüllen.

IKIGAI verfolgt grundlegend zwei Wege.

Einerseits den der **Selbstverwirklichung** und andererseits den des **Beitrags an die Gesellschaft**

Die Frage nach meinem persönlichen IKIGAI kann in unterschiedlichen Lebensbereichen eingesetzt werden. Hier ein paar Beispiele, zu welchen Anlässen sich die Frage nach dem persönlichen IKIGAI eignet.

- ❖ Im Sinne einer grundlegenden Lebensphilosophie, welche mir Antworten darauf gibt, welche Lebensweise meinen verwurzelten Werten, Denkweisen und emotionalen Empfindungen am ehesten entspricht.
- ❖ Wenn ich eine wichtige Entscheidung in meinem Leben zu treffen habe und mich hinterfrage, welcher Weg der passende für mich wäre.
- ❖ Wenn ich einer neuen beruflichen Herausforderung gegenüberstehe oder auf der Suche nach neuen beruflichen Aufgaben bin und mich hinterfrage, welche Tätigkeit tagtäglich Freude in mir auslösen kann.



Ein IKIGAI Coaching wie auch ein IKIGAI Training begleiten den individuellen Weg hin zu einem sinnerfüllten Leben. Zu Beginn wird hierzu eine Betrachtung wie auch ein Rückblick seines bisherigen Lebens vollzogen. Im Anschluss daran dreht sich alles um die individuellen Werte, welche es gilt zu entdecken, zu erforschen und auf deren bisherige Umsetzung bzw. Realität hin zu überprüfen.

Wenn ich nun weiß was mir wichtig ist in meinem Leben, kann ich einen Vergleich zwischen dem bisherigen und meinen tieferliegenden Wunschvorstellungen ziehen.

Selbstverständlich wird es nur in wenigen Fällen gelingen, dass jemand all seine Wunschvorstellungen zu einhundert Prozent umsetzen kann oder auch realisiert. Aber alleine bereits die Kenntnis über seine tiefergehenden Werte und seine Wünsche, verschafft eine erhellende und motivierende Erkenntnis dahingehend, dass

ich mit neuem Elan versuche einiges was weniger gut läuft so zu ändern, dass ich damit Zufriedenheit erlange.

Auch im **IKIGAI** ist das Leben letztlich **eine Art Kompromiss** zwischen der Realität und dem eigenen Wunschleben. Aber anders als unwissend irgendwelchen Idealen nachzueifern, welche vielleicht noch nicht einmal meinen für mich wichtigen Werten entsprechen, verfolgt der Weg des **IKIGAI** die Wertschätzung aller Geschehnisse, welche zum Beispiel ein wohlwollend wahrgenommenes Lächeln eines Mitmenschen sein kann oder auch das Erblühen der ersten Blumen im Frühjahr. **IKIGAI** ist eine Philosophie, welche sehr stark mit den Werten des Buddhismus verwurzelt ist, weil dort auch deren Ursprung vermutet wird.

Es geht bei einem Leben nach der **Philosophie des IKIGAI** nicht darum über 100 Jahre alt zu werden, sondern um ein zufriedenes, sinnerfülltes und somit eben auch um ein Leben, welches man sich selbst wünscht.

In Bezug auf die IKIGAI Analyse wurden Fragen herangezogen, welche sich einerseits auf eine westlich geprägte psychologische Denkweise beziehen, wie auch andererseits, auf das traditionell fernöstlich geprägte Verständnis des IKIGAI.

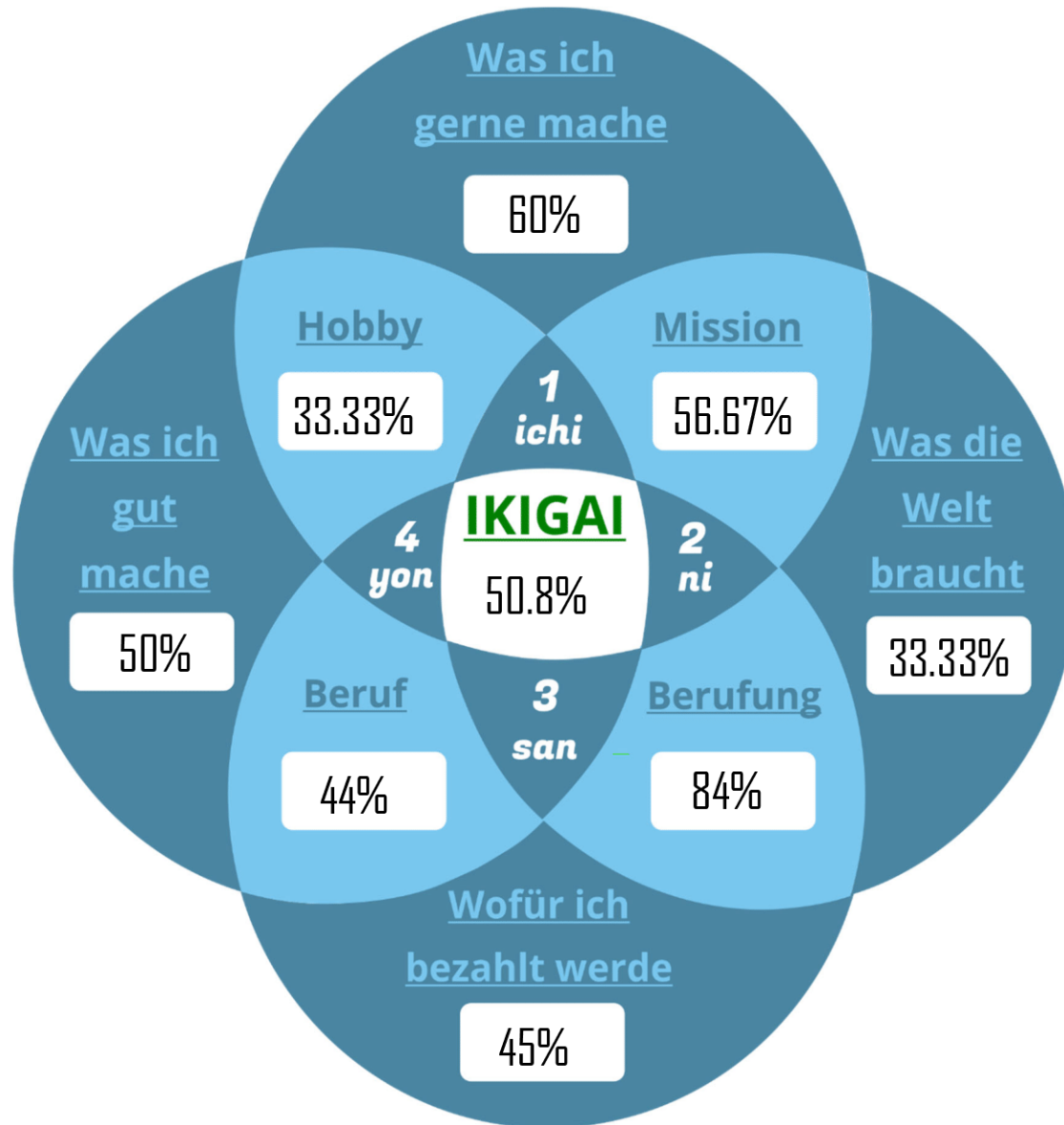
Die Fragestellungen beziehen sich auf die im IKIGAI als Schnittmenge herangezogenen Teilbereiche.

- ❖ Was ich gerne mache
- ❖ Was die Welt braucht
- ❖ Wofür ich bezahlt werde
- ❖ Was ich gut mache
- ❖ Was meinem Hobby entspricht
- ❖ Was meine Mission darstellt
- ❖ Was mein Beruf ist
- ❖ Was ich als meine Berufung bezeichne

Im Zusammenspiel all der genannten Bereiche ergibt sich der von uns ermittelte **IKIGAI-Faktor**.

Je höher dieser Wert ausfällt (maximal 100%), desto sinnerfüllter kann im Sinne der IKIGAI Philosophie Ihr Leben bezeichnet werden.





生き甲斐

Wofür es sich lohnt morgens aufzustehen

Hier nun Ihre persönliche IKIGAI-Auswertung

Jeder dargestellte Teilbereich der **IKIGAI-Blume** zeigt in der Analyse die von Ihnen hierzu wahrgenommenen Empfindungen. Je höher dieser Wert ausgeprägt ist, um so sinnerfüllter nehmen Sie diesen Teilbereich für sich wahr.

Jeder einzelne Teilbereich kann z.B. durch Veränderungen in Ihrem Leben, Änderung der individuellen Einstellung, Änderung der eigenen Bewertung beeinflusst werden.

Es kann aber auch sein, dass der aus Ihren Angaben ermittelte Faktor genau dem entspricht, was Ihren Vorstellungen nahekommt und deshalb nicht verändert werden muss.

IKIGAI ist **eine Lebensphilosophie** und **keine allgemein einsetzbare Anleitung**, wie ein Mensch zu leben hat.

Hinweis: Es handelt sich bei dieser Analyse um keine wissenschaftlich belegte oder begründete Auswertung, auch wenn Teilbereiche der Fragestellung durchaus aus wissenschaftlich begleiteten Untersuchungen bzw. Studien stammten. Die Auswertung hegt keinerlei Anspruch auf eine wissenschaftliche Anerkennung. Das Ergebnis weist auch auf keine etwaige psychische Erkrankung hin und dient auch nicht als Grundlage für eine psychische Therapie.

Die Geschichte der Venn Grafik, welche auch als IKIGAI Blume bezeichnet wird!

Das sehr häufig mit IKIGAI in Verbindung gebrachte obige Venn Diagramm stammt ursprünglich vom spanischen Kosmologen Andre Zuzunaga, welcher sich mit Purpose befasste und keine Verbindung zu IKIGAI hatte. Im spanischen wird für Purpose das Wort Propósito verwendet, welches Zuzunaga auch für sein nachfolgend dargestellte Venn Diagramm verwendete. Vollendet wurde das Diagramm dann durch eine Veröffentlichung des Buches von Borja Vilasecas mit dem Titel „Què harías si no tuvieras miedo?“, was die Frage aufstellt, was man tun würde, wenn man keine Angst hätte. Danach machte das Diagramm durch social Media seine Bekanntheit mit unzähligen Webseiten, um am Ende von dem Blogger Marc Winn in Verbindung mit dem IKIGAI gebracht zu werden.



In Japan selbst, ist diese Venn Grafik hingegen wenig bzw. gar nicht bekannt und insbesondere auch nicht in Verbindung mit dem IKIGAI.

Die IKIGAI Blume in bildhafter Form, zeigt durchaus anschaulich, worum es im IKIGAI Großteils geht. Nach Ken Mogi, einem japanischen Neurowissenschaftler, welcher sich intensiv mit wissenschaftlichen Untersuchungen zu IKIGAI befasste, stellt IKIGAI ein Spektrum dar, welches sich auf grundlegend 5 Säulen begründet. In Japan ist IKIGAI im ganz normalen Alltag wiederzufinden, ohne dass Japaner:innen sich tatsächlich tiefergehende Gedanken hierzu machen. Aber mit der zunehmenden Hektik des Alltags, vermisst man auch in Japan häufig die Philosophie des IKIGAI.

IKIGAI ist einer von mehreren Bausteinen, welche man in fernöstlichen Lebensphilosophien wiederfindet. Hierzu gehören z.B. auch Kintsugi, Wabi Sabi, Kaizen, Yui Maru, Zen oder auch der Begriff Nagomi.

Anders als manch ein Kritiker der bildhaften IKIGAI Darstellung, empfinde ich es eher als einen Glücksfall, dass Andre Zuzunaga dieses Venn Diagramm veröffentlichte und es mit IKIGAI in Verbindung gebracht wurde.

Was IKIGAI nicht ist!

IKIGAI ist kein Tool, um schnell Geld zu verdienen.

Bei IKIGAI geht nicht um mehr Reichtum oder die schnelle Karriere. Aber es spielt im gefühlten Spektrum durchaus auch eine Rolle, ob mein Beruf zu meinen Fähigkeiten und Fertigkeiten passt. Eine der Fragen hierzu kann sein, was man als Kind einmal werden wollte und was man heute ist.

IKIGAI fordert nicht Perfektion oder etwas in dem man „GUT“ ist

IKIGAI findet in vielen kleinen Erlebnissen, Handlungen und Wahrnehmungen des Alltags statt. Wenn diese Bereiche im gelebten Spektrum ein gutes und positives Gefühl vermitteln, findet sich dieser Bereich als positive Emotion wieder. Perfektion ist hier nicht gefragt und was mir Spaß macht, werde ich ganz automatisch auch gut können... oder?

IKIGAI fordert keinen Beitrag für die Welt!

Häufig wird dieser Bereich völlig Missverstanden. IKIGAI hat durchaus etwas mit seiner unmittelbaren Umwelt und auch mit seinem eigenen Handeln zu tun, denn schließlich bringt es ein Gefühl der Freude, wenn ich etwas Positives für die Allgemeinheit in meinen Alltag einbringe. Aber dies kann bereits eine Grundhaltung der Freundlichkeit gegenüber anderen sein, welche ich tagtäglich praktiziere oder einfach auch nur die Geste, jemand anderem, der nicht so gut im Stehen ist, in der U-Bahn meinen Platz anzubieten. Wie häufig sieht man das heute noch in den U-Bahnen?

IKIGAI Fordert keine Liebe ein oder etwas, was man gerne macht!

IKIGAI befasst sich mit dem eigenen Leben und dessen Selbstverwirklichung. Ich muss nichts mit Zwang lieben oder etwas wirklich gerne machen. Wenn ich zu meinem Leben ein Gefühl der Liebe entwickle, werde ich zwangsweise eher auch tun, was ich gerne mache.

Wie kann man Ikigai mit einfachen Worten beschreiben?

Ich habe bis heute noch keine echte Beschreibung zu IKIGAI gefunden. Vermutlich liegt es daran, dass IKIGAI ein breites Spektrum an Verhalten, Selbstreflektion, Bewusstseinswahrnehmung und Entwicklung beinhaltet, welche insgesamt zu einem sinnerfüllten Leben führen. Der Begriff Glück im westlichen Verständnis, ist hier für mich zu wenig weitreichend.

Auch Ken Mogi geht in seinen Büchern auf mehrere Bereiche ein, wo man IKIGAI erleben kann. Auch eine der Wegbegründer des neuzeitlichen IKIGAI, Frau Mieko Kamiya (1914-1979), verbindet IKIGAI nicht mit dem einen einzigen Begriff oder Erlebnis.

Ich habe für IKIGAI folgenden Satz entwickelt, welcher denke ich in einfachen Worten versucht IKIGAI auf einen Nenner zusammen zu fassen.

IKIGAI ist...

Eine Wertebasierte Orientierung, welche zur Moralisch genormten Selbstverwirklichung führt. Die wichtigsten Buchstaben habe ich groß geschrieben da hieraus das Akronym „**WOMS**“ hergeleitet werden kann und man mit dieser Gedankenstütze die Zusammenfassung einfacher merken kann. (Der Begriff WOMS ist die Definition von Hans-Jürgen Kaschak zu IKIGAI)

Ken Mogi verbindet IKIGAI mit fünf Säulen.

- Klein Anfangen
- Harmonie und Balance
- Nachhaltigkeit
- Freude an kleinen Dingen
- Im Hier und jetzt sein

Weshalb ist die umfangreiche IKIGAI Analyse weitergehend und was gibt es hier für Erkenntnisse?

In der umfangreichen KIKGAI Analyse werden zusätzlich wissenschaftlich belegte Werte ermittelt, welche einen wie eine Art Fixstern in seinem derzeitigen Leben begleiten. Darüber hinaus gibt es Erkenntnis darüber, was seine tiefgreifend motivierenden Antreiber sind und welche emotionale Kompetenz man im Umgang mit seinen Mitmenschen aufweist. Hierdurch fällt es vielen leichter zu verstehen, weshalb einem sein Leben bisweilen dahin führte, wo man aktuell steht und ermöglicht ein tiefergehendes Verständnis dafür, was einem auf dem Weg zu seinem IKIGAI nützlich sein kann.

Grundlegend ist stets auch ein weitergehendes Coaching in Bezug auf sein individuelles IKIGAI zu empfehlen, was durch ausgebildete IKIGAI Practitioner in Präsenz oder auch online geleistet werden kann. Gerne geben wir Ihnen Auskunft, wer in Ihrer Region ein zertifizierter IKIGAI Experte ist.

Welche tiefergehende Erkenntnis besitzt man mit der Auswertung seiner IKIGAI Blume?

Auf der IKIGAI Blume sind verschiedene Bereiche zu erkennen, welche sich zunächst in die vier Hauptbereiche...

- ❖ Was ich gerne mache
- ❖ Was die Welt braucht
- ❖ Wofür ich bezahlt werde
- ❖ Was ich gut mache

Unterteilen und welche gleichzeitig, vier Überschneidungen erzeugen.

Diese Überschneidungen tragen die Bezeichnungen

- ❖ Hobby (oder auch Passion)
- ❖ Mission
- ❖ Berufung (oder auch Vocation)
- ❖ Beruf (oder auch Profession)

Darüber hinaus ergeben sich zusätzlich vier Überschneidungen die als

- ❖ 1 (ichi)
- ❖ 2 (ni)
- ❖ 3 (san)
- ❖ 4 (yon)

bezeichnet sind.

Die Zusammenhänge der IKIGAI Philosophie sind einfach zu verstehen. Einige Menschen, welche sich das erste Mal mit **IKIGAI** befassen sind sogar über die Einfachheit erstaunt und wundern sich, weshalb sie selbst nicht bereits darauf gestoßen sind.

Was bedeuten nun die ersten vier äußeren Kreise?

Was ich gerne mache:

Bei welcher Tätigkeit fühlt man sich wie im Flow, geht darin voll auf und würde, wenn man es nicht müsste, nie damit aufhören. In welchem Thema, bei welcher Aktivität oder bei welcher Art von Gesprächen findet man sich wieder, fühlt man sich mit dem hier und jetzt verbunden und wo liegen die eigenen tiefgehenden Interessen? Wann empfindet man tief verwurzelte Freude im Leben?

Hinweis: Manch einer/m Anwender:in kann es durchaus etwas schwer fallen hier eine Antwort für sich zu finden, weshalb man sich ausreichend Geduld und Zeit einräumen sollte, um für sich selbst die stimmige Antwort zu finden.

Was die Welt braucht:

Wo in seinem System oder seiner Umgebung empfindet man einen Mangel? Mit welcher seiner zahlreichen Eigenschaften könnte man seiner Umwelt, seinen Mitmenschen oder im Rahmen seines Systems Unterstützung anbieten? Was wünscht man sich Gutes für seine Mitmenschen und welchen kleinen Beitrag könnte man gerne und mit Herzen beisteuern? Welchen würde man sich vielleicht selbst von einem seiner Mitmenschen wünschen oder hat einen solchen auch bereits selbst erfahren oder erleben dürfen?

Wofür ich bezahlt werde:

Woraus bezieht man aktuell sein Einkommen. Was hat man in seinem bisherigen Leben alles gelernt oder studiert? Welche seiner Aktivitäten führt dazu, dass man sich dafür bezahlen lassen kann? Worin sieht man weiteres Potential, dass andere Menschen einen für seine Tätigkeiten gerne bezahlen würden? Wofür wäre man aus seiner eigenen Wahrnehmung bereit, für sein Schaffen selbst Geld auszugeben? Wie inspirierend und erfüllend ist das, wofür man aktuell bezahlt wird?

Was ich gut mache:

Wobei fühlt es sich für einen an, dass man macht oder gestaltet, was wie ein Hobby wahrgenommen wird? Worin hat man für das, was man macht, volles Verständnis, kann dabei den Überblick bewahren und geht einem zudem leicht und gerne von der Hand? Welche Dinge kann man, welche sogar anderen beigebracht werden könnten? Welche Aktivitäten beherrscht man so gut, dass andere voll des Lobes für einen und seine Fähigkeit sind? Welche Ressourcen und Metafähigkeiten kann man bereitstellen, damit man sich selbst weiterentwickeln kann?

Kommen wir nun zu den ersten vier Überschneidungen

Immer wenn sich zwei der äußeren Kreise überschneiden, entsteht eine Wahrnehmung, eine Aktivität oder Gefühl, welches seinen Lebenssinn mehr oder weniger umfangreich beeinflusst.

Wichtig ist hierbei zu verstehen, dass es unwichtig ist, ob für einen externen Betrachter die Ausprägung in diesen Feldern hoch oder niedrig ausfällt. Entscheidend ist vielmehr, ob man selbst mit der wahrgenommenen Ausprägung im Einklang ist bzw. Zufriedenheit erfährt!

Das jeweilige **Entwicklungspotential** findet sich stets im **gegenüber liegendem Bereich**: Dem Hobby (oder der Leidenschaft) liegt die Berufung gegenüber und umgekehrt. Der Mission liegt der Beruf gegenüber wie auch umgekehrt.

Entwicklungspotential Hobby (oder auch Passion - Leidenschaft)

Wenn wir lieben, was wir tun und dies auch sehr gut machen, empfinden wir hier das Gefühl einem Hobby oder einer Leidenschaft nachzugehen. Es spricht nichts dagegen, wenn es genau die Leidenschaft ist, welche man hier in seinem Wirken wieder findet. Dieser Bereich ist gleichzeitig auch der meist privateste Bereich seines Lebens und verfolgt in den wenigsten Fällen einen finanziellen Aspekt. Man lebt diesen Bereich einfach so, weil es Freude bereitet und gleichzeitig seine Leidenschaft beinhaltet.

Was könnte man seinen Mitmenschen wie auch seinem System allgemein mit Leidenschaft zeigen, sagen oder weitergeben? Besteht vielleicht sogar eine Möglichkeit, sein Hobby zu einer bezahlten Tätigkeit weiterzuentwickeln?

Entwicklungspotential Mission

Wenn man etwas tut, was man liebt und gleichzeitig ein Beitrag für die Welt, seine Mitmenschen oder auch seiner Umwelt ist, verfolgt man eine „Mission“. Wenn das Gefühl besteht, etwas, was die Welt benötigen könnte, würde man selbst an die Welt weitergeben oder dem Leben allgemein beisteuern. Es erfüllt einen mit Freude und die Aktivität löst in einem eine tiefe Sinnhaftigkeit aus. Gleichzeitig kannst du mit deiner Begeisterung deine Mitmenschen anstecken und animieren. Das sind nur ein paar Beispiele, was es bedeuten kann einer Mission nachzugehen.

Hinweis: Auch hier haben viele Menschen anfänglich Probleme etwas aus Ihrem täglichen Wirken als Mission zu bewerten. Wichtig ist auch hier Zeit für die Antwort einzuräumen und nicht auf eine Antwort zu drängen. Es ist auch nicht von Bedeutung, wenn man in diesem Bereich anfänglich noch keine Aussage treffen kann. Nicht selten beginnt dieser Prozess vielleicht auch erst auf dem Weg zu seinem individuellen IKIGAI.

Wichtig hierbei ist auch zu wissen, dass eine Mission nicht groß oder etwas Komplexes sein muss. Manchmal genügt es bereits mit einem freundlichen lächeln oder auch Wertschätzung Anderen gegenüber aufzutreten.

Entwicklungspotential Beruf

Wie gelingt es einem, seinen Beruf dahingehend zu leben, dass man diesem einfacher nachgehen könnte? Wie erfährt man mehr Sinnhaftigkeit in seiner Tätigkeit und wie kann man lernen seine eigene Leistung oder mehr für sich wertzuschätzen?

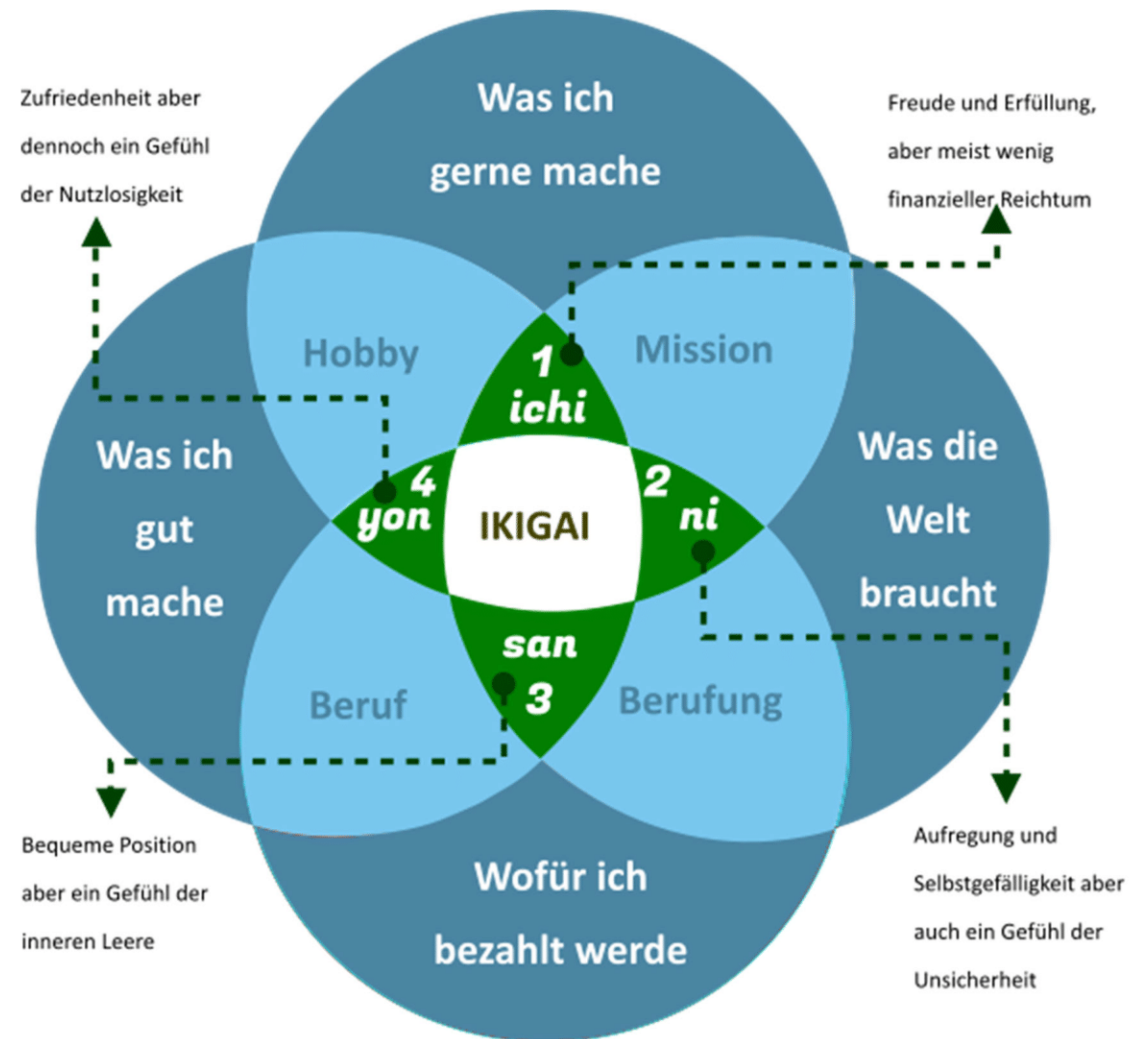
Entwicklungspotential Berufung (oder auch Vocation)

Wenn man einer beruflichen Tätigkeit nachgeht, wozu man bezahlt wird und was gleichzeitig von der Welt benötigt wird, hat man seine Berufung oder Passion gefunden. Man bekommt aus seinem Umfeld ein hohes Ansehen für sein Fachwissen und wird für seine Leistung wertgeschätzt. Seine berufliche Tätigkeit erfüllt einen und man selbst ist vollumfänglich zufrieden, was auch dazu führt, dass das, was man anfängt, auch stets gelingt.



Die Überschneidungen Ichi – Ni – San – Yon

In der kostenfreien Version wird für diese Überschneidung keine Auswertung angeboten, weshalb es sich empfiehlt, die umfangreiche IKIGAI Auswertung ebenfalls erstellen zu lassen.



Die vier Elemente des IKIGAI

Wer IKIGAI lebt, wird stets auch folgende vier Elemente in seinem Leben integrieren!

- 1.) Der Weg zu seinem IKIGAI beginnt mit der **Liebe** zu sich selbst. Selbstliebe kann ein langer Weg sein, der es jedoch in jedem Fall wert ist, gegangen zu werden. Auf seinem Weg sich selbst lieben zu lernen, bedarf es Ehrlichkeit und Offenheit zu sich selbst. Was hat man in seinem Leben bereits an Positiven erlebt und oder auch erreicht? Wer hier Schwierigkeiten besitzt, kann sich darauf besinnen, dass jedes noch so unvollkommene Geschöpf, am Ende jedes Tages Dankbarkeit für die Momente des Lebens wie auch seine Erfahrung verspürt. Jeden Tag gibt es unzählige Momente der Dankbarkeit, man muss Sie nur mit Achtsamkeit wahrnehmen.
- 2.) **Weisheit** ist das zweite Element auf dem Weg zu seinem IKIGAI, denn durch meine Erfahrungen wachse ich und erreiche letztlich Weisheit, um mein Leben so gestalten zu können, wie ich es mir ersehne.
- 3.) Das dritte Element ist die **Selbstreflektion**, denn nur durch Ehrlichkeit zu sich selbst, erkenne ich meine Schwächen, aber auch meine stärken.
- 4.) Das vierte Element bezieht sich auf die **Entwicklung**. Jeder Tag ist eine neue Chance sich weiterzuentwickeln. Nur durch Entwicklung werde ich meinen Weg hin zu meinem IKIGAI erkennen wie auch finden und gestalten können.

Qualifizierte IKIGAI Coaches unterstützen hierbei mit den richtigen Fragen einen Prozess zu starten, welche einem ermöglichen, mit seinen eigenen Ressourcen seinen individuellen Weg hin zum persönlichen IKIGAI zu finden.

4 Dinge, die einem dabei helfen sein eigenes IKIGAI zu entdecken!

» IKIGAI hat seinen Ursprung im Buddhismus und dieser enthält unzählige Inspirationen von Lebensweisheiten sowie Lebenshilfen. Auch wenn man nicht mit Religionen konform geht, kann man viel daraus für sich und sein Leben lernen. «

Alte Weisheit kann jeder nutzen, ohne dass man sich zum Beispiel einer Religionslehre wie dem Buddhismus hingeben muss.

Es spricht nichts dagegen, sich einfach die Rosinen herauszupicken und diese für sich zu nutzen.

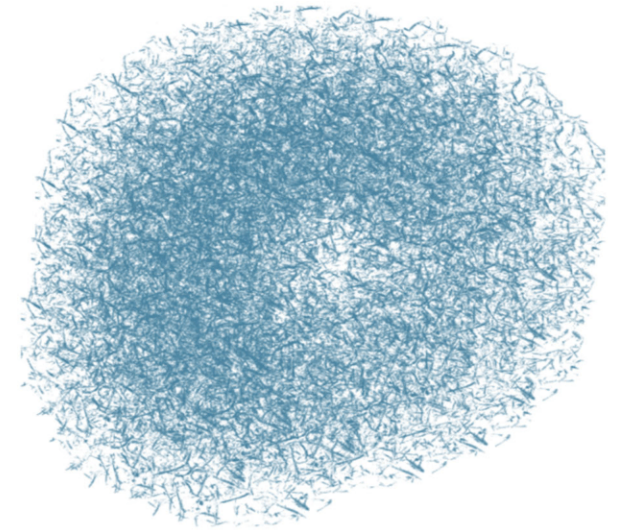
1. Schmerz ist ein normaler Bestandteil des Lebens

Eine zentrale Erkenntnis lautet im Buddhismus frei übersetzt:

„Leiden gehört zum Leben dazu.“

Es gibt im Leben immer wieder Erlebnisse, welche uns schmerzen oder uns Leid zufügen. Dies zu verhindern ist unmöglich. Die Trennung einer Partnerschaft, der Verlust einer Arbeitsstelle sind häufig schmerzhaft. Schmerzhaft ist jedoch auch eine Geburt oder wenn ein geliebter Mensch verstirbt.

All dieser Schmerz gehört zum Leben genauso dazu wie tiefgehende Freude und Glück. Sich dieser Realität bewusst zu sein ist wichtiger denn je. Denn in unserer technologisch rasend schnell entwickelnden Zeit versuchen viele so gut wie möglich, erlebten Schmerz zu verneinen und sich davon abzusichern.



Gefühle zeigen und zum Beispiel auch einmal zu weinen, zu trauern, enttäuscht zu sein, passt nicht in eine Zeit wo alles und jeder nach vorne drängt. Nicht selten haben Menschen sogar das Gefühl, sich für derartige Empfindungen entschuldigen zu müssen. Um häufig „selbst auferlegt“ mit dem Leistungsanspruch mithalten zu können, versuchen viele Menschen Gefühle und Emotionen zu zeigen und unterdrücken diese.

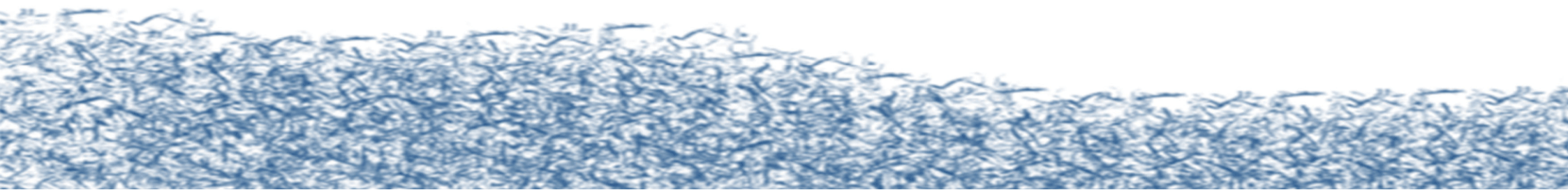
Auf Sozialmediaplattformen teilen die meisten häufig nur die guten Ausschnitte aus Ihrem Dasein. Deswegen kann schnell der Eindruck gewonnen werden, dass die verbundenen Kontakte alle ein großartiges Leben führen, ohne Schmerz und Enttäuschung. Und wer hierbei an sein eher vielleicht durchwachsenes Leben denkt, kann sich sehr schnell ganz arm und klein vorkommen.

Es liegt jedoch immer an uns selbst, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen und auch mit unseren Mitmenschen umgehen. Mit Achtsamkeit sein Leben zu bestreiten, kann einem sehr viele positive Eindrücke entdecken lassen, welche man bisweilen vielleicht einfach nur übersehen hat.

Aber dies ändert nichts daran, dass Leiden für jeden von uns einfach zum Leben dazu gehört.

Auch die Reichen und Schönen haben leidvolle Erlebnisse in ihrem Leben. Der oder die perfekten Kollegen oder Menschen, welche bei allen so gut ankommen, haben schwierige Situationen in Ihrem Leben zu bewältigen.

Mit dieser realen Welt muss letztlich jeder umgehen können und es kann auch eine positive Herausforderung darstellen, derartige Abschnitte in seinem Leben positiv bewältigt zu haben.



2. Gesundes und ungesundes Leiden

Einfach ausgedrückt gibt es Leiden und es gibt Leiden!

Eine natürliche Geburt ist wie vorhin erwähnt schmerzhaft. Wenn man sich den Kopf anstößt, dann ist das ebenfalls schmerzhaft. Wenn mein/e Partner/in mich verlässt, schmerzt dies mein Herz, oder wenn ein geliebter Mensch stirbt, erlebe ich tiefe Trauer als Schmerzempfinden.

All das erzeugt Schmerzen und doch ist es ein normaler sowie letztlich gesunder Schmerz, weil diese Dinge zum Leben dazu gehören.

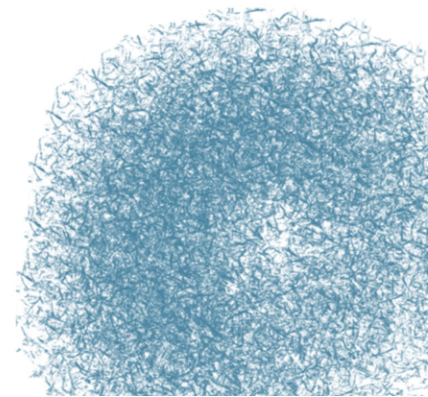
Es gibt jedoch auch Leid, welches selbst verursacht sein kann, wie zum Beispiel Enttäuschung in Bezug auf eine unerfüllte Gier, Hass und Ablehnung oder wenn man sich in etwas zu intensiv hineinsteigert. All das ist selbsterzeugtes Leid.



Energie

Ein erster Schritt, um mit derartigen Situationen umgehen zu können besteht darin, die direkten Ursachen in einem selbst für seine Empfindungen oder eine etwaige Enttäuschung zu erforschen.

Wer demnach über etwas unglücklich ist, sollte zunächst seine eigene Wahrnehmung und Empfindung überprüfen. Es hilft nach innen zu blicken.



- ❖ Überprüfen Sie, ob Sie zu viel oder das Unrealistische erwarten?
- ❖ Überprüfe Sie, ob Sie vielleicht ein bisschen gierig oder maßlos sind?
- ❖ Überprüfen Sie, ob Sie die Dinge vielleicht falsch sehen oder nicht genug über etwas wissen?
- ❖ Überprüfen Sie, ob Sie etwas ablehnen, weil du einen Teil in dir selbst ablehnst.
- ❖ Überprüfen Sie, ob Sie gegebenenfalls neidisch sind?

Der Weg des IKIGAI lehrt den inneren Weg. Der Weg aus dem Leiden ist der Weg des inneren Wachstums. Es ist stets die eigene Verantwortung, etwas zu ändern.

3. Ein paar Checkpunkte für unser Leben

Die nachfolgend als Gedankenquelle bezeichneten Punkte, beeinflussen in Ihrem Wirken sehr stark, ob es uns gut geht oder nicht.

Diese 3 Gedankenquellen bilden eine gute Checkliste, um zu überprüfen, wie und was wir vielleicht gerade zu unserem Eigenen und dem Leben Anderer beitragen. Es erfordert jedoch ein wenig Mut, ganz objektiv und unvoreingenommen auf das eigene Leben und seinem Verhalten zu blicken. Viele scheuen sich davor, damit sie meist aus Bequemlichkeit nichts ändern müssen.

Aber wenn Sie etwas ändern möchten, können die folgenden 3 Gedankenquellen ein Rahmengerüst bieten, um Ihr Leben zu bereichern.

Hierdurch können Sie Ansatzpunkte finden, um nahezu jede Art von Problemen zu lösen.

Gehen Sie einfach die 3 Gedankenquellen durch und fragen sich, ob darin ein Teil Ihrer Probleme liegen könnte.

勇氣

Mut

Gedankenquelle 1: unsere Sinne

Die Leitfrage ist hier: Was nehmen wir alles über unsere Sinne wahr?

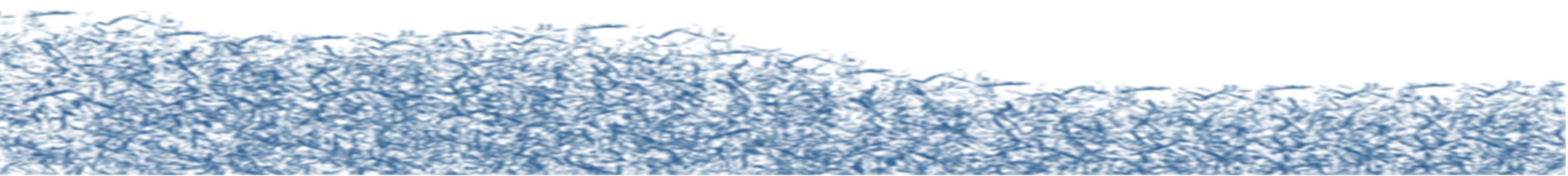
- ❖ Was für Filme oder Sendungen schauen Sie sich im Fernsehen oder bei Youtube an?
- ❖ Was lassen Sie alles an sich heran?
- ❖ Was schauen Sie sich regelmäßig an?
- ❖ Was hören Sie?
- ❖ Was lesen Sie?
- ❖ Wem hören Sie zu?
- ❖ Was erleben Sie wieder und wieder?
- ❖ Was lassen Sie in Ihr Bewusstsein?

Die große Frage lautet:

Nährt es unsere Seele, was wir mit unseren Sinnen aufnehmen, oder vergiften wir uns damit selbst?

Gedankenquelle 2: unsere Absichten

Also: Was wollen Sie in Ihrem Leben erreichen? Wonach streben Sie? Was sind Ihre Ziele und Werte?



Und noch wichtiger: Sind Ihre Ziele lebensdienlich? Wohin führen Sie Ihre Ziele? Hat auch die Gemeinschaft etwas von Ihren Zielen?

Führen Sie Ihre Ziele in Richtung Freiheit, Frieden, Mitgefühl, Erfüllung und Glück? Oder führen Sie Ihre Ziele in Richtung Kampf, Stress, Gier und Leid für mich oder andere?

Es gibt gute, lebensdienliche Ziele und schlechte, lebensfeindliche Ziele. Es lohnt sich zu überprüfen, ob Ihre Absichten wirklich gut für Sie und die Welt sind.

Die große Frage lautet: Ist es gut für Sie und Ihre Seele, wonach Sie strebe und was Ihnen wichtig ist?

Gedankenquelle 3: unser Bewusstsein

Mit Bewusstsein ist all das gemeint, was wir in unserem Geist selbst stärken und kultivieren.

Es geht darum, welche Gedanken Sie denken. Auf welche Themen Sie sich tagtäglich oder vermehrt fokussieren.

So kann man seine Aufmerksamkeit zum Beispiel auf Liebe, Vertrauen, Mitgefühl, Freude und Gleichmut richten.

Oder Sie fokussieren sich auf Enttäuschung, auf die Ungerechtigkeiten der Welt, darauf, warum die anderen so doof sind, auf Hass, Gier, Hochmut, Zweifel, Unterstellungen und andere negative Dinge.

Deshalb verfolgt der Weg des **IKIGAI**, gezielt und achtsam zu überprüfen, worauf man seine Aufmerksamkeit richtet und womit man sein Bewusstsein sprichwörtlich selbst füttert.

Diese **3 Gedankenquellen** liefern eine schöne und gehaltvolle Checkliste für die Selbstüberprüfung.



Energie

4. Mitgefühl nach innen und außen

Eine zentrale Idee der IKIGAI-Philosophie ist:

Wir leiden nicht, weil wir unartig waren oder andere uns laufend etwas Böses wollen, sondern wir leiden, weil wir sehr häufig einfach blind sind. Weil wir zudem häufig ignorant sind. Weil wir die Welt nicht unvoreingenommen erkennen können, wie sie wirklich ist. Weil wir die Welt zu oft anders haben wollen, als sie sich für uns zeigt.

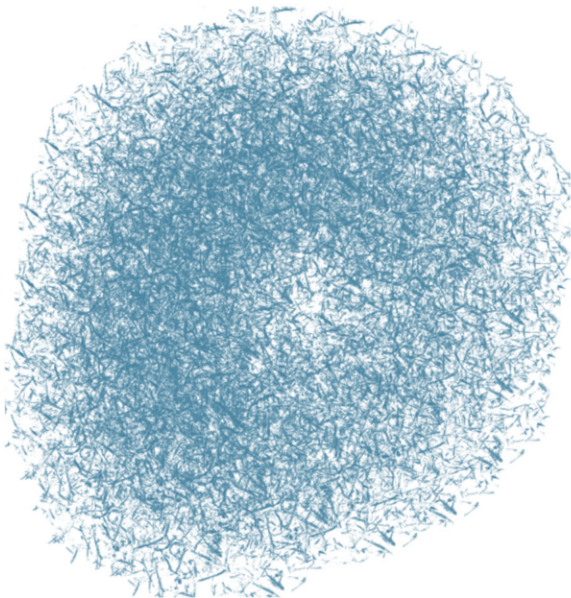
Ein hilfreiches Mittel dagegen ist, Mitgefühl zu haben. Also liebevoll und voller Güte und Verständnis auf uns selbst und auf andere zu schauen.

Der Weg hin zum IKIGAI wird immer wieder mit dem Thema Mitgefühl flankiert. Darum, den anderen so zu sehen, wie er ist, und nicht so, wie wir ihn vielleicht haben möchten. Darum, unsere Verbindung zu anderen Menschen zu erkennen. Eher auf das zu schauen, was uns verbindet, statt auf die Unterschiede zu gucken.

Mitgefühl bedeutet, ein Leid des anderen zu erkennen und so zu verstehen, warum der andere handelt, wie er handelt.

Aber nicht nur ein Leid des anderen, auch das eigene Leid kann man mit IKIGAI lernen zu verstehen. Es ist wichtig, ebenso Mitgefühl mit sich selbst zu haben. Güte und Verständnis für sich selbst zu entwickeln. Freundlich und nett zu sich selbst zu sein.

Jeder der das Mitgefühl mit sich selbst und den anderen in seinem Leben stärkt, kann leid besser ertragen. Aber auch die Freude wird voller, schöner und reicher.



1... 2... 3...

Was wäre der nächste Schritt?

Sie haben mit dieser umfangreichen **Analyse** eine erste Auswertung Ihrer Antworten bekommen, inwieweit Ihre derzeitige Lebenssituation oder Ihr aktuelles Vorhaben dem entspricht, was Ihren tiefliegenden Sinnvorstellungen, Werten und Gefühlen entspricht.

Wenn in Ihrer **IKIGAI-Analyse** in einzelnen Bereichen ein **Wert von unter 70%** ausgewiesen wurde, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass dieser Teilbereich für Sie nicht dem entspricht, was Sie sich insgeheim wünschen.

Ein **IKIGAI Coaching in Verbindung mit einem zielgerichteten IKIGAI Training**, kann hier eine für Sie förderliche Lösung darstellen.

Wenn Sie **bestimmte Teilbereiche, an Ihrer Wertevorstellung oder Ihrer emotionalen Intelligenz** bzw. dem ermittelten **IKIGAI Faktor** eine Veränderung erwirken möchten, oder um zu erfahren, inwieweit die Auswirkungen einer solchen Veränderung Ihren Vorstellungen entsprechen kann, empfehlen wir in einem ersten „guten Gespräch“ mit einem/r qualifizierten IKIGAI Coach:in bzw. Trainer:in zu ermitteln.





Mein Name ist **Hans-Jürgen Kaschak** und ich habe **diese IKIGAI Analyse für unsere Klienten entwickelt**. Ebenfalls habe ich als erstes Ausbildungsinstitut im deutschsprachigen Raum eine Ausbildung zum **IKIGAI Coach und IKIGAI Trainer:in entwickelt**. Ich bin zert. Coach und Mentaltrainer sowie in Deutschland als Heilpraktiker begrenzt auf das Gebiet der Psychotherapie zugelassen. In Österreich betreibe ich eine gewerbliche Tätigkeit als psychologischer Berater. Zu meinen Coaching Klienten zählen neben Führungskräften auch Leistungssportler, welche ich im Bereich des Sportmentaltrainings begleite. Als Autor habe ich einen Lehrfilm zum Sportmentaltraining begleitet sowie mehrere Bücher und Printartikel veröffentlicht.

Mehr über mich und meine Vita erfahren Sie unter

<https://www.mental4you.de> oder <https://www.mein-ikigai.de> /bzw. auch [.at](https://www.mein-ikigai.de)

Tel. +49(0)8137-998 65 13

eMail: info@mental4you.de

Ausbildungsangebot der Akademie Kaschak



IKIGAI-Ausbildung

Jetzt unverbindlich zum Zoom-Call anmelden

eMail: info@mental4you.de

Werde IKIGAI Practitioner

...und mache mit der IKIGAI Methode deine Coachings zum Sinnerlebnis.

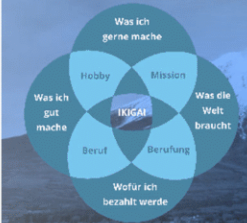
Kostenfreie IKIGAI Infostunde



Kostenfreie

IKIGAI

INFOSTUNDE!



<https://www.ikigai-termin.de>