

Finde dein IKIGAI!

Anleitung & Druckvorlage

Für das japanische Konzept IKIGAI gibt es im Deutschen kein eigenes Wort. Man könnte es übersetzen mit: „Sinn des Lebens“ oder „Dem Grund morgens aufzustehen.“ Die Idee ist, dass das Finden und Verfolgen des eigenen IKIGAI zu einem erfüllten und sinnvollen Leben führen kann.

Auch wenn es bis heute kein perfektes Verfahren gibt, die eigene Berufung herauszufinden, kannst du mit Hilfe des IKIGAI ein paar hilfreiche Erkenntnisse für dich gewinnen. Dabei musst du immer berücksichtigen, dass jeder Mensch anders ist und die einzelnen Bereiche unterschiedlich gewichtet werden müssen. Für den einen Menschen, ist finanzielle Sicherheit wichtiger, als einer Tätigkeit nachzugehen, die absolut erfüllend und sinnstiftend ist. Andere Menschen wiederum können nur mit einem gewissen Maß an Leidenschaft für die Arbeit jeden Tag das Bett verlassen.

IKIGAI kann eine tolle Übung sein um mehr Klarheit zu gewinnen, aber deine eigenen Vorlieben und Wünsche musst du realistisch beurteilen.

Viel Spaß! Lass uns loslegen!

- 1. Drucke dir dieses Arbeitsbuch aus oder nimm dir ein Blatt Papier und einen Stift.**
- 2. Nutze die Vorlage oder zeichne eine Tabelle mit 4 Spalten und schreibe über jede Spalte einen Satz:**
 - Was liebe ich?
 - Was kann ich gut?
 - Was braucht die Welt?
 - Wofür könnte ich bezahlt werden?
- 3. Fülle die 4 Spalten aus.**
- 4. Pass auf, dass es keine Wunschliste wird. Schreibe wirklich nur Dinge auf, die du von Herzen liebst und bleib realistisch, wenn es um Bezahlung geht.**

Ich hatte vor vielen Jahren mal die Idee eine Zimtschneckenbäckerei aufzubauen, weil ich dachte, ich backe die leckersten Zimtschnecken der Welt. Nach dem zehnten Blech an einem Tag, merkte ich jedoch, dass es dann doch nicht so viel Spaß macht, den ganzen Tag in der Küche zu stehen und zu backen. Heute backe ich zweimal im Monat und das ist absolut ausreichend. „Backen“ würde es also in meine „Was ich liebe“ Spalte nicht schaffen.

Was liebe ich?	Was kann ich gut?	Was braucht die Welt?	Wofür könnte ich bezahlt werden?

5. Vergleiche die Spalten und finde Ähnlichkeiten

Schau dir jetzt deine 4 Spalten an und suche nach Ähnlichkeiten. Fallen dir wiederholte Wörter oder Konzepte auf? Wenn unter „Liebe ich“ *aufgeräumte Schränke* und unter „Kann ich gut“ *organisieren* steht, sind das Dinge, die zusammenpassen.

Markiere solche Ähnlichkeiten mit einem Sternchen und schau weiter nach Übereinstimmungen. Wenn in deinen anderen beiden Spalten steht, dass die Welt Menschen braucht, die Ordnung schaffen und Menschen dafür sogar Geld ausgeben würden, könnte das Potenzial für dein IKIGAI haben. Es gäbe dann für dich vielleicht die Möglichkeit dich selbstständig zu machen. Dir ein Unternehmen aufzubauen, was weniger gut organisierten Menschen hilft, Struktur ins Haus zu bringen. Oder wenn du es außerdem liebst, zu schreiben, könntest du Autor_in für ein Buch über das Organisieren von Schränken sein oder einen Blog starten.

Erklärung des Diagrammes

Es gibt 4 große, einzelne Bereiche, die in einem Kreis dargestellt werden: „Was du liebst“, „Was du gut kannst“ usw.. Jetzt siehst du in der Grafik Stellen, an denen sich die Kreise überlappen.

Leidenschaft, Mission, Beruf und Berufung.

Leidenschaft: wenn du etwas tust, was du liebst und es gleichzeitig gut kannst

Mission: wenn du liebst, was du tust und die Welt es braucht

Beruf: wenn du etwas gut kannst und dafür Geld bekommst

Berufung: du bekommst für etwas Geld, was die Welt braucht

Wenn also Kreis „Was du liebst“ mit Kreis „Was du gut kannst“ überlappt, entsteht eine Leidenschaft. Du kannst etwas gut und liebst es auch noch – ein Traum!

Gehen wir nochmal zu deiner Tabelle. Du hast öfter mal Übereinstimmung in drei der vier Spalten? Auch dann ist IKIGAI noch nicht erreicht.

Nehmen wir noch mal mein Beispiel mit den Zimtschnecken: Ich backe super leckere Zimtschnecken (was ich gut kann), die Welt liebt Zimtschnecken (m. E. was die Welt braucht, wobei...braucht sie die wirklich?) und es gibt sicher Menschen, die für meine Zimtschnecken Geld zahlen würden, wenn ich sie in einem netten Café verkaufen würde (Geld verdienen). Drei Teile des IKIGAI sind erfüllt, aber was fehlt, ist meine tiefe Liebe zum Backen. Auf Dauer würde mich die Arbeit sehr wahrscheinlich nicht glücklich machen.

So kann man das Konzept fortführen:

- Fehlt die Komponente „Was die Welt braucht“, wirst du eine Aufgabe haben, die dich erfüllt und dir sogar Geld einbringen kann, aber für die Welt absolut nutzlos ist. Es könnte sich also irgendwann ein Gefühl von Sinnlosigkeit einstellen.
- Fehlt die Komponente „Geld verdienen“, hast du eine überaus erfüllende Aufgabe gefunden, aber da dich niemand dafür bezahlen wird, kann es „nur“ ein schönes Hobby sein.
- Fehlt die Komponente „Was du liebst“ hast du eine Aufgabe, die du gut kannst, die Welt braucht und du sogar Geld dafür bekommst, aber gerne zur Arbeit gehst du leider nicht.
- Wenn das „Was du gut kannst“ fehlt, wird dir die Tätigkeit immer schwer fallen. Wobei hier sicherlich am meisten Potenzial schlummert, denn man kann so gut wie alles lernen oder sich Hilfe von außen suchen.

IKIGAI kann es erst geben, wenn alle vier Bereiche erfüllt sind.

Wenn du vier Übereinstimmungen hast, kannst du dich an die Arbeit machen und überlegen, was es für passende Berufsbilder/Tätigkeitsfelder es gibt.

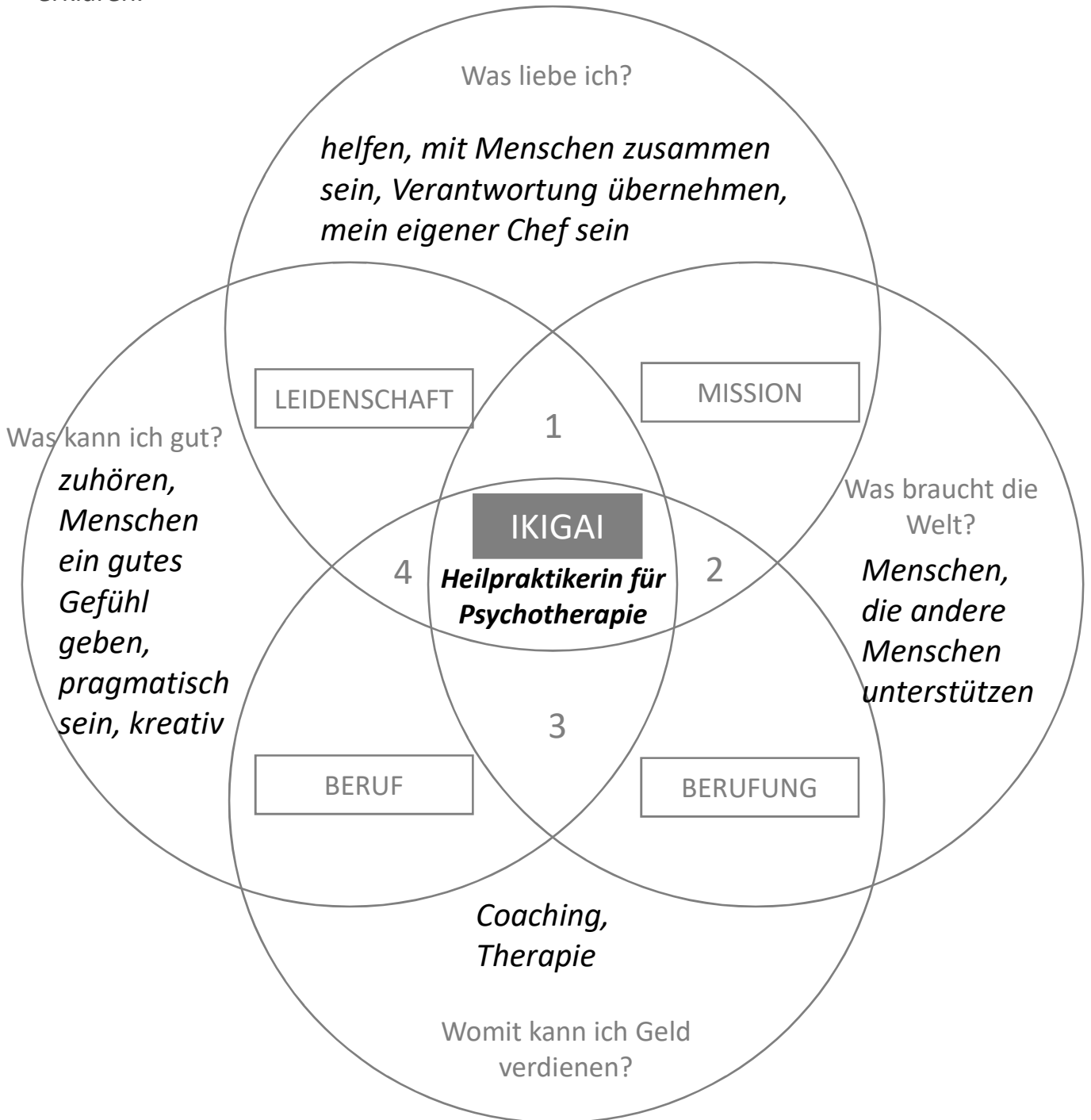
Wir sind in Deutschland ziemlich festgefahren, was den Wechsel von Berufen angeht. Einmal was gemacht, wird es oft schwierig (ohne größere Umstände und Gehaltseinbußen) den Beruf zu wechseln. Ich glaube, wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg, aber ich bin ebenfalls sicher, dass in manchen Fällen keine 180 Grad Kehrtwendung mehr möglich ist. In diesen Fällen kannst du ganz offen schauen, ob es andere Wege gibt. Vielleicht auch unkonventionelle.

Wenn es dein größter Traum war, Ärztin zu werden, dann musst du dich eventuell vom Traum verabschieden nochmal 10 Jahre zu studieren. Vielleicht gibt es aber Alternativen um ähnlich tätig zu sein. Es gibt sehr viele Tätigkeiten, bei denen man Menschen in Gesundheitsthemen zu unterstützen.

Zur weiteren Recherche kann das Internet ein guter Ratgeber sein, aber auch Experten im Bereich Berufs-Coaching.

Beispiel „Heilpraktikerin für Psychotherapie“

An meiner eigenen Berufung möchte ich dir im Folgenden das Diagramm erklären.



- 1 = glücklich, aber ohne Einkommen
- 2 = erfüllt, aber schwierig in der Umsetzung
- 3 = ok, aber ohne Leidenschaft
- 4 = zufrieden, aber Gefühl von Nutzlosigkeit

Deine Vorlage zum Ausfüllen. Viel Spaß damit!

