



## 生き甲斐

IKIGAI in japanischen Schriftzeichen

### Mein Ikigai

„Das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen“.

#### Beschreibung

Der Begriff IKIGAI setzt sich aus dem Japanischen IKIRU, „zu leben“ und KAI, „wertvoll oder zunehmend“ zusammen, was zusammen dem Konzept „Freude und das Lebensziel“ oder „Grund zu leben“ – „raison d’être“ auf Französisch oder „purpose of life“ in Englisch entspricht, also der Idee, den individuellen Lebenssinn zu kennen und zu verwirklichen.

Jeder hat ein IKIGAI. Manche haben es gefunden, andere suchen noch danach. Menschen, die ihr IKIGAI leben, bewegen sich tendenziell ausserhalb des Leistungsvergleichs (Competition). Das Kennen des individuellen Potenzials motiviert dazu, Eigenverantwortung zu übernehmen und sich selber herauszufordern (Challenge). Die Selbstwirksamkeit wird mit der Annahme der Herausforderung und der Zuversicht, sie bewältigen zu können, erhöht.

Das IKIGAI-Prinzip baut darauf auf, dass moderater Stress gesund ist. Angelehnt an das Komfortzonen-Modell, stellen sie sich also selber Herausforderungen (Risikozone), um ihre zielgerichteten Fertigkeiten weiterzuentwickeln. Diese Entwicklung wird stufenweise angestrebt (Erweiterung der Komfortzone) und die Zeit gegeben, um sich natürlich zu entfalten, dass sie grundsätzlich als anregend empfunden wird. Entwicklungen, welche zur Überforderung und damit ungesunden Stress verursachen, werden nicht angestrebt.

IKIGAI wird als wichtiger Faktor angesehen, welche eine „glückliche“ Langlebigkeit bewirkt. So wie auf der Insel Okinawa in Japan, insbesondere im Dorf der 100jährigen, Ogimi, wo die Menschen bis ins hohe Alter gesund sind und aktiv bleiben und dabei sehr zufrieden sind.

Das (systemische) IKIGAI-Modell und die methodische Arbeit damit, stellt 4 grundlegende (Lebens-) Fragen, und verbindet die individuellen Antworten einer Person zu einem Ganzen – zum persönlichen IKIGAI. Das (axiomatische) IKIGAI-Prinzip umfasst weitere Elemente wie z.B. gesunde Ernährung (Gesundheitsfaktoren), naturverbundene Lebensweise (Nachhaltigkeitsgrundsätze) und soziale Integration/Inklusion (Gemeinschaftsprinzipien)

#### Anwendung

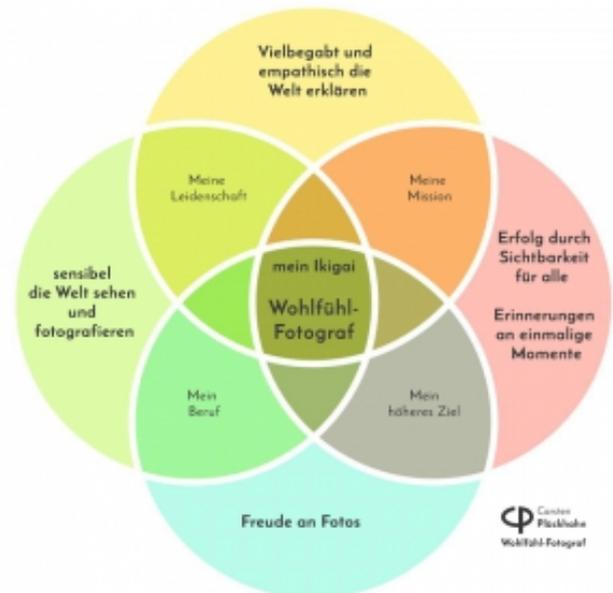
Neu-Orientierung, Umbruchsituationen, Suche nach neuen Perspektiven, Lebenssinn, Potenzialentwicklung und ganzheitliche Zielsetzung, Standortbestimmung und Diagnosetool zu Beginn eines Coachings, Planungstool und Kompass für weitere Coaching-Interventionen



## Leitfragen

### *Was liebe ich?*

- Was begeistert dich?
- Was kannst du unendlich lange tun, ohne müde zu werden?
- Wodurch geht dein Herz auf?
- Wann bist du im Flow?
- Worüber könntest du stundenlang reden?
- Wie würdest du deinen Tag verbringen, wenn du ausreichend Geld zum Leben hättest?
- Was hast du als Kind geliebt?



### *Was kann ich gut?*

- Was sind deine Talente?
- Was hast du gelernt? Ausbildung, spezielle Hobbies?
- Kannst du mit den Ohren wackeln? Auf zwei Fingern pfeifen? Notiere auch solche Dinge.
- Worüber hast du schon viel gelesen? Welche Bereiche interessieren dich da?
- Was sagen deine Freunde über dich und deine Talente?

### *Wofür werde ich bezahlt?*

- Was ist dein Beruf?
- Woher beziehst du dein Einkommen?
- Aktiv oder passiv?
- Welche Einkommensquellen hast du?

### *Was braucht die Welt von mir?*

- Was erfüllt dich mit Sinn?
- Was entspricht deinen Werten?
- Was soll einmal übrigbleiben, in Erinnerung bleiben, wenn du nicht mehr da bist?
- Was brauchen andere Menschen von dir? Was macht dich ganz persönlich aus?
- Was kannst du besser, schneller als andere?
- Welche deiner Handlungen wirken sich positiv auf andere Menschen aus?

## Vorgehen

Das Erarbeiten der Fragen kann auf großen Papierbögen erfolgen (pro Segment 1 Blatt) oder auf farbigen Post-it's notiert werden (pro Kreis eine Farbe). Dadurch entsteht eine Visualisierung und es werden Überschneidungen deutlich. Gemeinsamkeiten in den einzelnen Bereichen können farblich umkreist werden, so dass eine Tendenz erkennbar ist. Manchmal kristallisiert sich hier schon eine Besonderheit heraus, die Hinweis auf ein mögliches „Ikigai“ geben kann.



### *Herausfinden von schwachen Segmenten*

Oft sind ein oder mehrere Bereiche nicht so einfach zu bearbeiten. Den Klienten fällt es schwer, die jeweiligen Fragen zu beantworten. Ein Mensch hat z. B. Schwierigkeiten, zu benennen, was er gerne tut oder liebt. Dahinter steckt teils ein limitierender Glaubenssatz oder eine innere Bewertung, dass „man sowas nicht sagen kann“. Hier kann der Coach ermutigen, genau so etwas zu notieren, sich alle Freiheiten zu nehmen, ohne sie innerlich zu bewerten. Häufig steckt dahinter ein tieferer Wunsch, den es zu entdecken gilt, manchmal ist es der entscheidende Hinweis auf eine nicht gelebte Leidenschaft.

### *Zwischenbilanz ziehen*

Wenn einzelne Fragen nicht beantwortet werden können, braucht der Klient möglicherweise Zeit. Oder die erwähnten Limitierungen stehen momentan im Weg und sollten zunächst bearbeitet werden. Zusätzlich kann der Klient im Alltag darauf achten, welche Tätigkeiten er liebt, wo seine Talente liegen. Manchmal empfiehlt es sich, ein Tagebuch zu schreiben, in dem die Beobachtungen notiert werden. Das Ikigai-Schema dient immer wieder als Landkarte für die weiteren Schritte. So könnten z.B. diejenigen Bereiche, die man liebt, aber noch nicht gut kann, durch entsprechende Kurse und Weiterbildungen ergänzt werden. Wenn eine geliebte Tätigkeit noch kein Einkommen erzielt, könnte das zunächst durch Erschließen passiver Einkommensquellen kompensiert werden. Es kann hier keine konkrete Vorgehensweise geben, diese wird immer wieder gemeinsam mit dem Klienten abgeglichen und neu abgestimmt.



# Ikigai

A JAPANESE CONCEPT MEANING "A REASON FOR BEING"

