

FINDE DEIN WARUM UND STARTE DURCH

ikigai

WORKBOOK



Carsten Wehrle | Stephanie Focht

Ikigai Workbook

Finde Dein Warum und starte durch

Carsten Wehrle

Stephanie Focht

Ikigai Workbook

Der Inhalt dieses Werkes ist urheberrechtlich geschützt. Unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen und schlechtes Karma nach sich ziehen.

Copyright © 2020-2021

Carsten Wehrle, Stephanie Focht

Verlag mindbizz publishing, einem

Unternehmensbereich der Digital-Delikat GmbH

Peterssteinweg 14, D-04107 Leipzig

Illustrationen/Grafiken:

Alexkava / Alexander Pokusay / Alfadanz Stock / Anna Frajtova / Artyway / Branche Carica / Caramelina / Charodelka / Chisnikov / Ckybe / Djemphoto / Elinacious / Exte-z / Gregory Fedotov / Grey Ant / Helen_F / hristianin / khvost / Likka / Matc / Niow / OlaTaranova / Rea Molko / Roland Topor / RTguest / Samiramay / Seamartini / Sepavone / Sloth Astronaut / Pikovit / Vectomart / Vikeriya / Wavebreak Media / Weter777 / Yana Bolbot / Zabavinaula @ Depositphotos / Aliona Ursu / Anna Kutokova / Artellia / Katedamian @ Adobe Stock

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN – 978-3-98580-002-5

Inhalt

Vorwort.....	7
Ikigai – Wie Du den Sinn Deines Lebens findest.....	9
Aufblühen statt Ausbrennen	9
Wo ist der Ursprung des Ikigai u. wie kannst Du heute davon lernen?	10
Das Prinzip des Ikigai	14
Ikigai und Werte	18
Die 4 Säulen des Ikigai	22
Das Arbeiten mit diesem Workbook	22
Part 1 – Was liebst Du?.....	24
Part 2 – Worin bin ich wirklich gut?.....	28
Part 3 – Was ist es, was die Welt braucht?	34
Part 4 – Wofür kann ich bezahlt werden?	38
Die erste Verbindungsebene	44
Deine Leidenschaft	48
Deine Aufgabe	52
Deine Berufung.....	56
Deine Karriere.....	60
Die zweite Verbindungsebene.....	66
Freude und Fülle	70
Zufriedenheit	74
Anregung und Zusammenhalt	78
Komfort und Wohlstand	82
Dein Ikigai	86
Der Start in Dein neues Leben	92
Dein(e) Ziel(e) immer vor Augen	92
Dein Visionboard	96
Meine neue Welt	97
Startpunkt: Deine aktuelle Situation	104
Dein Rad des Lebens.....	108
Der Sinn ist das Ziel.....	110
Was unterstützt Dich auf Deinem Weg zum Ikigai?	112
Erstelle Deine Timeline	114

Finde Dein Warum und starte durch

Dein Leben ist wie ein Puzzle	114
Wir danken Dir von Herzen.....	120
Ikigai-Toolbox.....	122
Tools für Dein Leben im Ikigai.....	125
Übe Achtsamkeit.....	126
Atemübung – Atempause	128
Bewusstes Gähnen.....	128
Bauchatmung.....	129
4-7-8 Übung	129
Geführte Meditation / Hypnose	130
Visualisierung.....	132
Wahrnehmen üben: Iss bewusst einen Apfel.....	134
Gehmeditation.....	136
Übe Dankbarkeit.....	138
Arbeite fokussiert	140
Reflektiere Dich selbst	142
Sorge für Dich	144
Herzensübung	148
Neue Gewohnheiten implementieren.....	150
Wertetabelle	158
Buch- und Medien-Empfehlungen.....	163
Über die Autoren	166



Vorwort

*„Es gibt zwei großartige Tage im Leben
eines Menschen:*

*Den Tag, an dem wir geboren wurden,
und den Tag, an dem wir entdecken, wofür.“*

William Barclay

Im Süden Japans, auf der Inselgruppe Okinawa, leben besonders viele Menschen, die über 100 Jahre alt sind. Diese Menschen sind nicht nur überdurchschnittlich alt geworden, sie sind auch deutlich zufriedener als andere. Die Idee zu diesem Workbook basiert auf der Überlieferung des alten Wissens der Hundertjährigen. Es ist sehr praxisorientiert, auf die heutige Zeit gerichtet und enthält unsere Erfahrungen aus zahlreichen Einzelcoachings mit Gründern, Selbständigen und Unternehmern. Es stellt Dir Fragen, die Dir dabei helfen sollen, eine Verbindung zu Dir selbst zu entdecken, DICH neu zu entdecken. Das Workbook gibt dir Zuversicht und ein Stück mehr Klarheit für Deinen weiteren Lebensweg. Es gibt Dir die richtigen Impulse. Wir zeigen Dir Schritt für Schritt, wie Du wirklich ins „Tun“ kommst, denn das ist das Wichtigste für uns.

Das Rad der Zeit scheint sich immer schneller zu drehen. Wenn Du das Bedürfnis hast, das ganze Workbook in einem Rutsch durchzuarbeiten (mach es nicht), nimm Dir alle Zeit, die Du brauchst. Es wird Tage geben, an denen Du weder Lust noch Zeit hast. Hör in Dich hinein, ob es gerade stimmig für Dich ist. Dein innerer Wachstumsprozess steht hier im Vordergrund. Arbeite also in Deinem eigenen Tempo. Mal mehr, mal weniger, bleib aber kontinuierlich dran. Jede Sekunde, Die du Dich mit dir selbst beschäftigst, ist so kostbar.

Das Arbeiten mit Deinem Ikigai ist eine innere Reise zu Dir selbst und eine der wichtigsten Aufgaben, Die du Dir stellen kannst. Sei Dir sicher: Es gibt keine falschen Antworten – es ist jetzt schon großartig, dass Du Dich auf den Weg zu Dir selbst machst.

Du bist wundervoll!

Viel Spaß!



Ikigai – Wie Du den Sinn Deines Lebens findest

Aufblühen statt Ausbrennen

Die Frage nach dem Sinn des Lebens rückt mittlerweile immer stärker in den Vordergrund. Wir suchen nach Erfüllung in dem, was wir tun – sowohl in unserem Privatleben als auch in unserer beruflichen Tätigkeit. Während auf der einen Seite eine richtige Work-Life-Balance als das Maß der Dinge gilt, glauben wir auf der anderen Seite fest daran, dass die Übergänge zwischen Arbeit und Privatleben bei einer sinnhaften Tätigkeit fließender werden und zu einer Lifebalance führen.

Wenn wir das tun, für das wir brennen, können wir nicht ausbrennen. Wir haben eine Motivation von ganz tief innen heraus und empfinden Freude statt Frust. Tust Du die Dinge, die Du tust, weil es von Dir erwartet wird, oder weil Du es wirklich willst? Ein Leben im Einklang mit Deinem Ikigai bedeutet mehr Erfüllung und weniger Erschöpfung. So können wir das Leben und das, was es zu bieten hat, viel mehr in vollen Zügen genießen. Was sich für viele schwieriger gestaltet ist, diesen Sinn zu finden. Und ihn dann, soweit es uns möglich ist, in unser Leben zu integrieren und zu leben. Der Weg ist das Ziel. Wichtig hierbei ist, dass Dir Dein Lebensweg Spaß macht. Er muss nicht perfekt sein, diesen Anspruch hat das Leben auch nicht. Sieh es spielerisch, starte offen und ohne Erwartungsdruck in der Beschäftigung mit den richtigen Fragen des Ikigai. Vor allem erwarte nicht, am Ende des Workbooks sofort alle Antworten zu haben. Was Du hier bekommst, ist ein kraftvolles Werkzeug, eine Methode.

Aber eins ist sicher, dies ist der Beginn einer abenteuerlichen Reise. Es ist wichtig, den Weg mit Genuss zu gehen, sich über neue Erkenntnisse zu freuen und sich selbst immer wieder ein Stück näherzukommen. Alles, was Du brauchst, findest Du in Deinem Inneren.

Wo ist der Ursprung des Ikigai und wie kannst Du heute davon lernen?

Das japanische Konzept des Ikigai unterstützt Dich dabei, strukturiert an das Thema Selbstfindung heranzugehen. Die Beschäftigung mit den wichtigen Fragen hilft Dir, Deinen „Reason for being“ zu finden, Deinen Grund, warum Du hier bist. Dein individuelles „Wofür“ im Leben, die Dinge, die Dir Freude bereiten, für die Du es kaum erwarten kannst, jeden Morgen voller Vorfreude aufzustehen. Schlussendlich, was Dein Herz höher-springen lässt. Wie oft hast Du heute noch dieses Gefühl?

Bekannter weise beginnt ALLES mit dem ersten Schritt.



Finde Dein Warum und starte durch

Ikigai ist eine japanische Philosophie und bedeutet übersetzt so viel wie „Lebens-Grund“ oder klangvoller: „Sinn des Lebens“.

生き

iki

das Leben

甲斐

gai

der Sinn

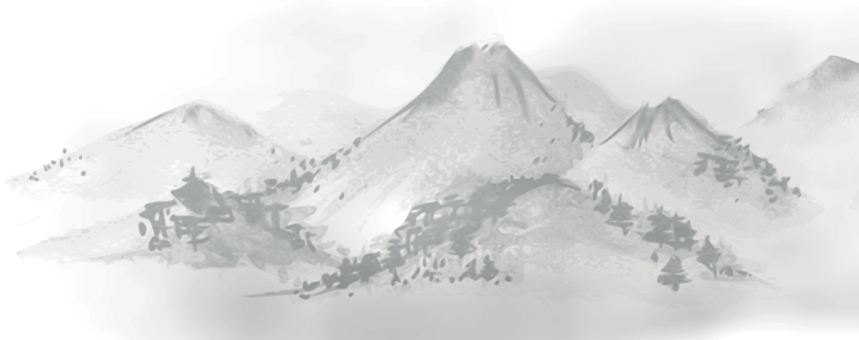
Es geht bei diesem Modell darum, etwas zu finden, das dem eigenen Leben einen Sinn verleiht und es erfüllender macht. Du setzt Dich mit den essentiellen und durchaus teilweise unbequemen Fragen, die uns alle beschäftigen, auseinander, um mehr Klarheit zu erlangen.

- Warum lebst Du?
- Wofür brennst Du?
- Was ist der Sinn Deines Lebens?

Die Philosophie des Ikigai erzählt die Geschichte der Hundertjährigen und warum sie so alt und zufrieden sind. Der Begriff „Ikigai“ reicht weit in die Geschichte Japans zurück und über die Jahre hat er vielfältige Bedeutungen erhalten, auf die wir nicht alle eingehen können und wollen, weil das den Rahmen dieses Workbooks sprengen würde. Ikigai war ursprünglich eine Philosophie, in der es darum ging, den Sinn des Lebens in der Stärkung der sozialen Gemeinschaft zum Wohle aller zu finden. Ähnlich wie die afrikanische Lebensphilosophie Ubuntu, in der das eigene Glück und die eigene Freude aus der Gemeinschaft gezogen wird. Indem man dafür sorgt, dass es den Mitmenschen gut geht, steigert man auch sein eigenes Wohlbefinden. In den Nachkriegsjahren des letzten Jahrhunderts ist das

auch die aus Japan überwiegend überlieferte Bedeutung von Ikigai. Gerade in den 60er bis 80er Jahren wurde wieder mehr Wert auf die Verbesserung der Gesellschaft als Ganzes gelegt.

In den 90er Jahren begann zunehmend eine Betrachtung von außen nach innen, mit mehr Fokus auf die individuelle Person. Während ältere Generationen Ikigai noch über die soziale Umgebung definieren, sieht die jüngere Generation des heutigen Jahrtausends Ikigai als etwas, um ihren eigenen Traum von der Zukunft zu verwirklichen. Wenn alle Aspekte berücksichtigt werden, ist Ikigai eine ganzheitliche Methode, welche die eigene Freude am Leben mit dem, was der Gesellschaft gegeben werden kann, zu einer Einheit führt und damit dem „Warum“ eine Bedeutung gibt.



Finde Dein Warum und starte durch



*„Wenn Du fliegen willst, musst Du die Sachen
loslassen, die Dich runterziehen.“*

Toni Morrison



Das Prinzip des Ikigai



Deinen Grund zu finden, morgens mit Freude aufzustehen, beginnt mit vier wesentlichen Fragen, die Dich nach und nach eine Ebene tiefer zu Deinem Ikigai führen werden.

Was liebst Du?

Worin bist Du wirklich gut?

Was ist es, was die Welt braucht?

Wofür kannst Du bezahlt werden?

Die Beschäftigung mit diesen vier wichtigen Themenbereichen unterstützt Dich dabei, Dein Ikigai zu finden. Dein Ikigai ist immer persönlich: Es kann etwas sein, das Du nur für Dich möchtest, oder aber etwas, das Du Dir für andere Menschen wünschst. Es kann in einem oder mehreren Bereichen Deines Lebens wirksam sein. Unter der Oberfläche der Fragen, die wir uns stellen, liegen für uns Menschen die Bedürfnisse, die uns antreiben. Erst wenn unsere essentiellen Bedürfnisse, die auch unser Überleben sichern (wie Essen oder Atmen), erfüllt sind, dann beginnt der Mensch, weiterzudenken: Darüber, was wirklich wichtig ist im Leben.

Das japanische Amt für öffentliche Gesundheit hat in einer Untersuchung von den vielen Bedürfnissen, die Menschen haben, sieben herausgearbeitet, die in einer direkten Verbindung mit dem Ikigai eines Menschen stehen:

1. Ein erfüllendes Leben zu haben.
2. Einen Anspruch auf Veränderung und Wachstum zu haben.
3. Eine Bedeutung und einen Wert zu haben.
4. Eine Rückmeldung von anderen zu erhalten.
5. Eine Zukunftsperspektive zu haben.
6. Der Anspruch auf Freiheit.
7. Der Anspruch auf Selbstverwirklichung.

Wenn Du Dein Ikigai findest, kann es lediglich ein einzelnes oder gleich mehrere dieser Bedürfnisse erfüllen. Natürlich ist es wundervoll, möglichst alle Bedürfnisse mit Deinem Ikigai zu erfüllen, das muss aber nicht zwingend sein.

Der Prozess, durch den Du gehst, um Dein Ikigai zu finden, ist wichtiger, als ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Die Fragetechnik und das Zusammenspiel der Bausteine in diesem Workbook helfen Dir dabei, diesen Prozess zu starten.



Die heilige Lotusblume ist nicht umsonst ein Ausdruck für Reinheit, Leben und Vollkommenheit und das Symbol für Dein Ikigai. In der fernöstlichen Philosophie ist die Lotusblüte ein Zeichen für Treue, schöpferische Kraft und die Reinheit des Herzens. Die Blume erblüht in schlammigen Gewässern, wird aber dank der Struktur der Blütenoberflächen nie schmutzig. Der Schmutz ist zwar da, aber er perlt einfach ab. Jeden Tag bei Sonnenuntergang verschließt sie ihre Blüten und sinkt unter die Wasseroberfläche, um am nächsten Tag erneut in voller Pracht die Welt zu erblicken.

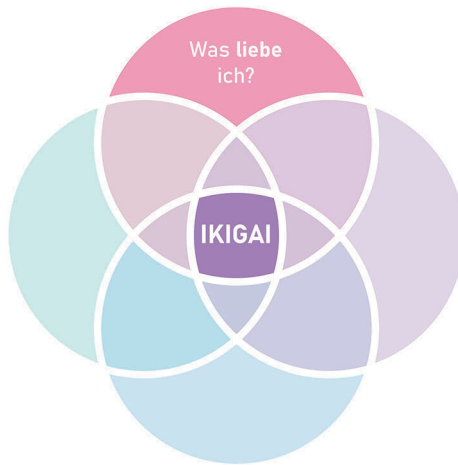
Finde Dein Warum und starte durch

Lass uns jetzt mit ein bisschen Vorfreude gemeinsam loslegen.



Jede Reise oder Wanderung beginnt mit der Vorbereitung vor dem ersten Schritt. Auch wenn wir einen Berg besteigen und alten Ballast abwerfen, werden wir stiller und kommen zu Ruhe. Wir bereiten uns vor. Vielleicht hilft es am Anfang, kleine Freiräume zu schaffen. Eine feste Zeit mit Dir selbst zu vereinbaren, quasi ein Date mit Dir selbst, sodass Du diese Fragen nicht zwischen TV und Frühstück schnell mal ausfüllst, sondern langsam und ohne Druck.

Sieh dieses Workbook als Deinen Reisebegleiter an. Der erste Teil, der Dir dabei hilft, Dein Ikigai zu finden, ist die Reisevorbereitung. Mit dem zweiten Teil, in dem das Buch Dich dabei begleitet, Dein Ikigai umzusetzen, beginnt die eigentliche Reise. Die Reise, die Dich in ein neues Leben führt.



Part 1 – Was liebst Du?

Jeder von uns hat etwas, das er besonders gerne macht. Doch wofür brennst Du? Womit kannst Du Dich rund um die Uhr beschäftigen, sodass Du die Zeit vollkommen vergisst? Was bringt Dir Energie, statt welche von Dir zu fordern? Was zaubert ein strahlendes Lächeln in Dein Gesicht, wenn Du anderen davon erzählst? Nicht nur jetzt, geh auch einmal zurück in Deine Jugend, Deine Kindheit, was Du als Kind gerne gemacht hast. Wenn Du Dir nicht mehr sicher bist, frag Deine Eltern und Verwandten, was Dich als Kind begeistert hat. Manchmal überrascht es einen, welche Erinnerungen auf dem langen Weg ins Erwachsenenleben verlorengegangen sind und erst wiederkommen, nachdem Eltern oder Freunde den richtigen Anstoß gegeben haben.

Fokussiere Dich auf das gute Gefühl, welches beim Gedanken an das, was Du liebst, in Dir entsteht. Wie Du in unseren Beispielen sehen kannst, sind es auch die kleinen Dinge, die das Leben ausmachen. Es geht nicht darum, ein Star zu werden, um wertvoll zu sein. Du musst nichts Besonderes machen, um besonders zu sein.

Beispiele

Privat: Dem Sommerregen lauschen, die Morgenröte beobachten, laut Musik hören, tanzen, ein Lagerfeuer mit Freunden machen, Abenteuer in der Natur, fotografieren, Bootstouren.

Beruflich: Vor Menschen sprechen, Events organisieren, Texte schreiben, To-Do Listen abhaken, Entscheidungen treffen, Menschen beraten, Ideen umsetzen.

Was liebst Du an dem, was Du in Deiner Freizeit machst?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Was liebst Du an dem, was Du in Deinem beruflichen Umfeld machst?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- _____
- _____
- _____
- _____

幸福

Was hast Du als Kind geliebt? Was zaubert Dir ein Lächeln auf die Lippen, wenn Du an Deine Kindheit zurückdenkst?

1

2

3

Was bringt Dich in den Flow, in einen Zustand, in dem Du Raum und Zeit vergisst, loslässt und Deine Gedanken, Deine Kreativität und Deine Schaffenskraft einfach nur fließen können?

1

2

3

情熱

Finde Dein Warum und starte durch

Schließe nun kurz Deine Augen. Stell Dir vor, alles ist möglich: Es gibt keinerlei Einschränkungen, nichts und niemand kann Dich zurückhalten, finanzielles spielt keine Rolle. Was würdest Du dann gerne tun?

1 _____

2 _____

3 _____

Schau Dir die Antworten aus diesem Abschnitt an und suche nach den Nennungen, die mehrfach vorgekommen sind und/oder nach denjenigen, bei denen Dein Herz sofort in Resonanz geht und Du beim Lesen lächeln musst. Fasse diese hier nachfolgend zusammen:

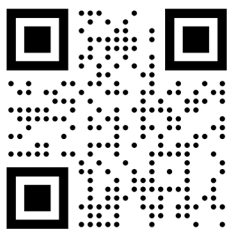
1 _____

2 _____

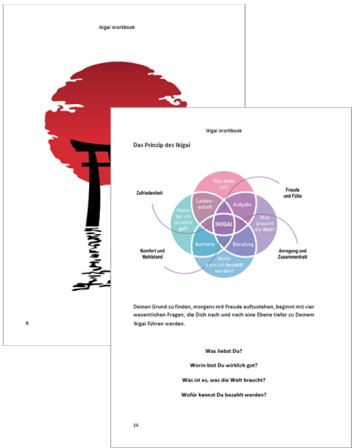
3 _____

成功

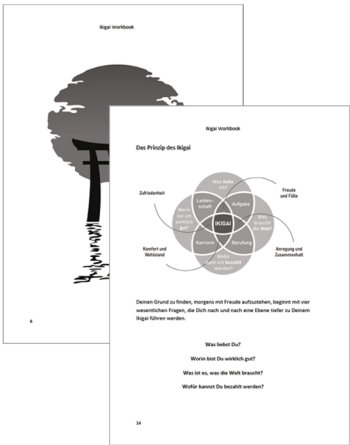
Wenn Du jetzt durchstarten willst, kannst Du das Ikigai Workbook hier direkt bestellen:



<https://ikigaiworkbook.de>



eBook (Farbe)



Taschenbuch (sw)