

More to explore ...

"IKIGAI"

Eine weitere Methode, die ich dir in meiner aktuellen Folge vorstelle, ist das **IKIGAI**, eine japanische Methode für ein sinnreiches Leben. Konkret bedeutet es: "Wofür es sich zu leben lohnt." Ziel ist es, sich selbst näher kennenzulernen, um so Dinge herauszufinden, die elementar für das eigene Glück im Leben sind.

Konkret geht es um vier Teilbereiche: Berufung, Profession, Mission und Leidenschaft. Um dein persönliches Ikigai zu finden, musst du dich selbst in verschiedenen Schichten kennenlernen.



- Was liebe ich?
- Was braucht die Welt von mir?
- Wofür bezahlt man mich?
- Worin bin ich gut?

Hast du diese Dinge über dich herausgefunden, ergeben sich aus ihren Schnittstellen die vier erklärten Kernelemente. Und aus deren Schnittstellen wiederum ergibt sich dein persönliches Ikigai, siehe folgende Grafik:

