



## Übung Dein Ikigai\* finden

(\*Das japanische Wort Ikigai wird mit Lebenssinn übersetzt. Manchmal auch mit Lebensfreude und das, wofür es sich zu leben lohnt.)

Diese Übung hilft dir, herauszufinden oder vielleicht auch genauer zu bestimmen, welchen Beitrag du für die Welt und die Menschen leisten kannst. Das kann ein kleiner oder grosser Beitrag sein, das spielt keine Rolle. Dieser sehr individuelle Beitrag kann scheinbar passiv oder unsichtbar sein. Auch das ist nicht wichtig. Es geht darum zu spüren und in Resonanz mit deinem inneren Raum zu gehen und zu erleben, wo am meisten Energie in Übereinstimmung mit dir anklingt. Dafür sind die folgenden Fragen gedacht, die dir jemanden vorlesen kann und zu denen du in möglichst grosser innerer Freiheit deine Antworten dazu aufschreibst:

1. Der Liebesaspekt:
  - a. Was machst du am liebsten? Wenn du alles Geld der Welt hättest: Was willst du von Herzen gern machen? Was würdest auch ohne Gegenleistung tun? Was würdest du mit der grössten Freude tun?
2. Deine Qualitäten und deine Kompetenzen:
  - a. Was macht dich aus? Was kannst du gut? Was sagen andere über dich? Was ist für dich eine selbstverständliche Qualität? Was bewunderst du an anderen? Was schätzen andere an dir?
3. Was die Welt braucht:
  - a. Welche Hilfe benötigt die Welt? Was inspiriert dich? Wenn du eine Bewegung gründen würdest, welche wäre das? Welche Veränderung würdest du am liebsten in der Welt sehen?
4. Der praktische Wert:
  - a. Welches ist der Wert deines Beitrags? Wofür kannst du bezahlt werden? Wofür sind andere bereit zu zahlen? Welchen Gegenwert willst du bekommen? Was finden andere wertvoll an dir und dem, was du tust?
5. Das Ikigai; die Synthese:
  - a. Warum bist du hier? Welches ist das einzigartige Geschenk, das du der Welt geben kannst? Welchen Schritt kannst du in diesem Leben tun?

Gehe deine Notizen durch. Was fällt dir auf? Gibt es Dinge, die sich wiederholen? Die immer wieder auftauchen? Kannst du Muster erkennen? Was ist dir mit dieser Arbeit klar geworden? Tausche dich dann mit jemandem aus.

Nachdem du dich mit jemandem ausgetauscht hast, kannst du dir folgende Fragen stellen:

1. Wie will ich mein Ikigai kultivieren — in mir, mit anderen zusammen? Wie will ich es in die Welt bringen?

Tausche dich auch darüber mit jemandem aus. Welche übergreifenden Muster kannst du aus deinen Antworten oder aus den Antworten des Gegenübers erkennen?

