



Herzlich Willkommen! Schön, dass Sie da sind!

In diesem Videotraining geht es um Ihr persönliches IKIGAI oder eine gut investierte Stunde.

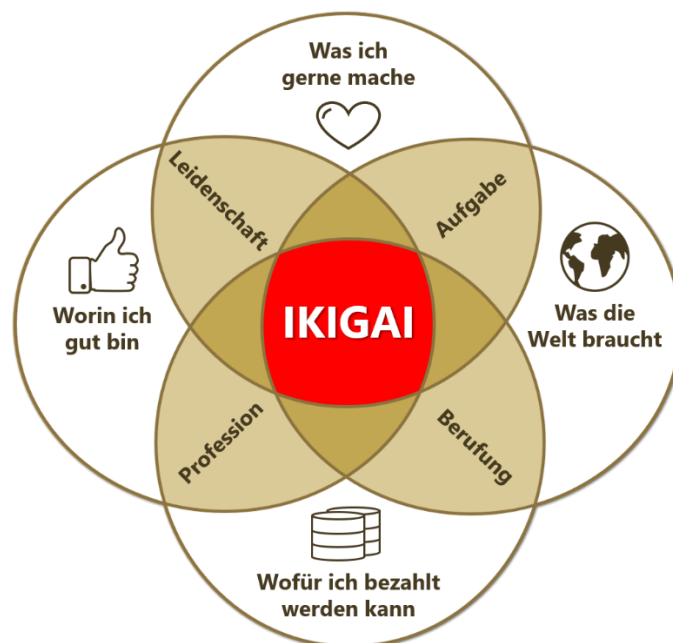


Abbildung: Ihr persönliches IKIGAI - der persönliche Sinn des Lebens wird gesehen als die Schnittmenge von vier Bereichen, die jeder Mensch für sich selbst erkunden sollte.

Alles, was Sie dafür brauchen, ist eine zweite Person, circa eine Stunde ihrer beiden Zeit, eine Stoppuhr und etwas zum Schreiben. Und schon kann es losgehen.

Die wichtigste Regel, die es bei der Übung zu beachten gilt, betrifft das Zuhören: Wenn eine Person spricht, hört die andere aufmerksam zu und macht ein paar Notizen. Sie haben nach jeden Zuhören-Intervall Zeit, sich auszutauschen, aber halten Sie sich bitte daran, während des Zuhörens einfach nur empathisch den Worten des Sprechers zu folgen – Sie dürfen gerne lächeln, nicken, da sein, solange Sie dabei den Mund geschlossen halten.

Wie sehen die einzelnen Durchgänge pro Frage aus?

Person A spricht zuerst fünf Minuten (Stoppuhr) darüber, was ihr dazu einfällt: Assoziieren Sie einfach und reden Sie, je mehr desto besser. Keine Angst vor unfertigen Gedanken, hier gibt es nur richtige Aussagen.

Person B hört zu und notiert ein paar Stichpunkte. Wenn die fünf Minuten um sind, haben Sie zwei Minuten Zeit, um zu besprechen, was gesagt wurde – beide dürfen sprechen.

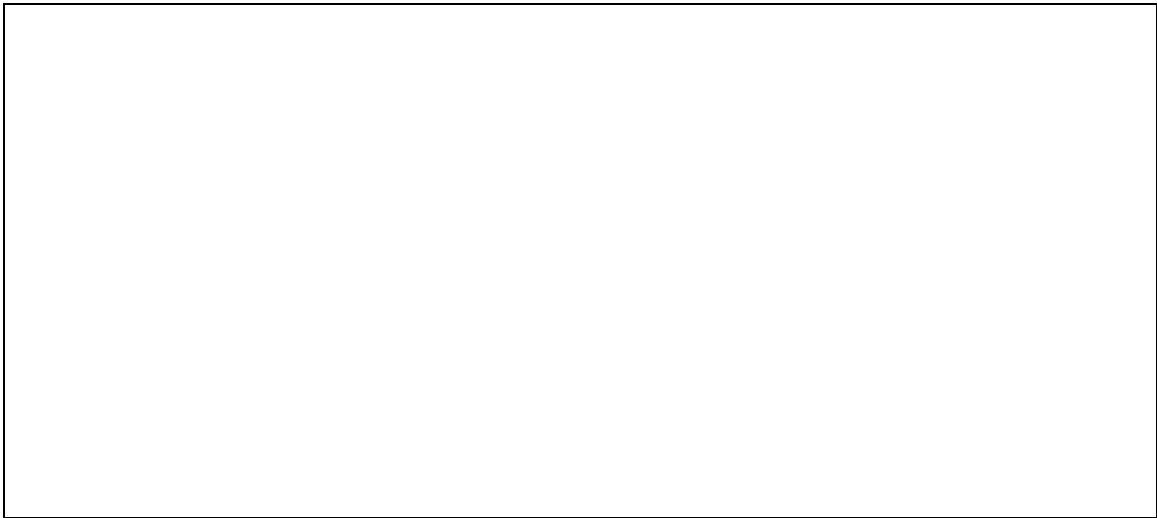
Dann tauschen Sie die Rollen: Person B hat jetzt fünf Minuten, um für sich über die Frage zu reflektieren: „Was tue ich wirklich gerne?“ – Auch hier gilt wieder: Keine Interaktion. Person A hört zu und macht Notizen. Wenn die fünf Minuten vorbei sind, folgen wieder zwei Minuten, in denen Sie sich austauschen können.

Die gesamten beiden Runden zur Bearbeitung der ersten Frage dauern also rund 15 Minuten. Viel Spaß und Muße dabei.

Nehmen Sie sich jetzt die erste Frage vor!

Frage 1: Was tue ich wirklich gerne?

Überlegen Sie, was Sie stundenlang tun könnten, ohne müde zu werden. Bei welchen Dingen verlieren Sie die Zeit aus den Augen? Was macht Ihnen so richtig Spaß? Worüber können Sie anderen mit großem Enthusiasmus berichten?



Frage 2: Worin bin ich wirklich gut?

Überlegen Sie, was Ihre Stärken sind? Was geht Ihnen leicht von der Hand? Worin sind Sie wirklich gut?



Frage 3: Wofür kann ich bezahlt werden?

Überlegen Sie, womit Sie Geld verdienen können: Was sagen Ihre Erfahrungen? Was fällt Ihnen sonst noch ein? Reflektieren Sie darüber, wie viel Geld Sie benötigen, wie viel sich mit verschiedenen Tätigkeiten verdienen lässt usw.



Frage 4: Was braucht die Welt?

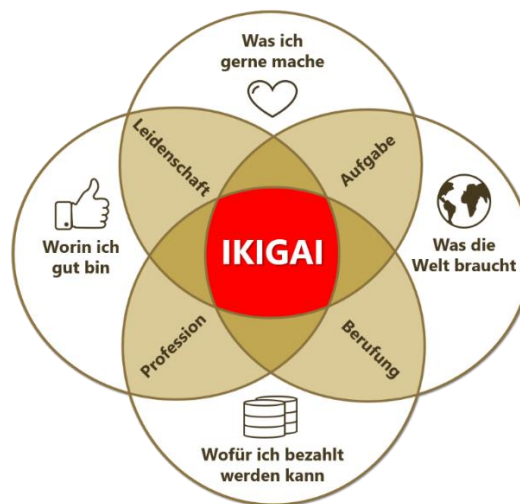
Was fällt Ihnen hierzu ein? Welche Tätigkeiten gibt es, die eine positive Wirkung auf die Welt hätten? Was können Sie tun, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen? Wofür wären Ihre Enkel in ein paar Jahrzehnten stolz auf Sie?



Wenn Sie die vier Fragen beantwortet haben, kommen Sie zum letzten Schritt:

Frage 4: Was könnte mein IKIGAI sein?

Reflektieren Sie darüber, was auf Basis der ersten vier Fragen Dinge sein könnten, die in der Schnittmenge liegen? Suchen Sie nach ganz konkreten Tätigkeiten, aber auch nach abstrakten Prinzipien, die Sie leiten könnten (z.B. „anderen helfen“, „zuhören“ und weiteres).



Am Ende der Übung sollten Sie sich bei Ihrem Gesprächspartner bedanken und sich selbst auf die Schulter klopfen. Sie haben sich soeben mit den vielleicht wichtigsten Fragen überhaupt beschäftigt: Was ist das Ding, wofür es sich zu leben lohnt, und wofür ich eigentlich jeden Morgen aufstehe?