



Herzlich Willkommen! Schön, dass Du da bist!

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

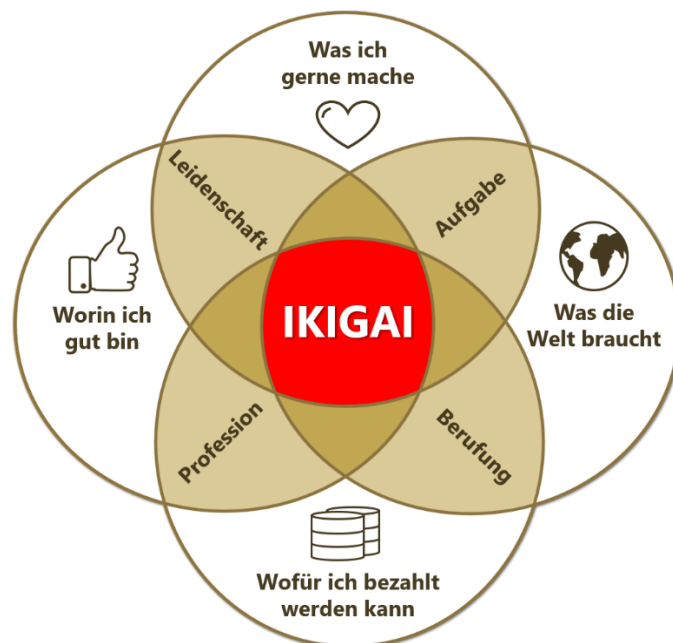


Abbildung: Dein persönliches IKIGAI - der persönliche Sinn des Lebens wird gesehen als die Schnittmenge von vier Bereichen, die jeder Mensch für sich selbst erkunden sollte.

Alles, was Du dafür brauchst, ist eine zweite Person, circa eine Stunde Eurer 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. Ihr habt nach jedem Zuhören-Intervall Zeit, euch auszutauschen, aber haltet euch bitte daran, während des Zuhörens einfach nur empathisch den Worten des Sprechers zu folgen – ihr dürft gerne lächeln, nicken, da sein, solange ihr dabei den Mund geschlossen haltet.

Wie sehen die einzelnen Durchgänge pro Frage aus?

Person A spricht zuerst fünf Minuten (Stoppuhr) darüber, was ihr dazu einfällt: Assoziiere einfach und rede, 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, habt ihr zwei Minuten Zeit, um zu besprechen, was gesagt wurde – beide dürfen sprechen.

Dann tauscht Ihr 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 Ihr euch austauschen könnt.

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

Nehme Dir jetzt die erste Frage vor!

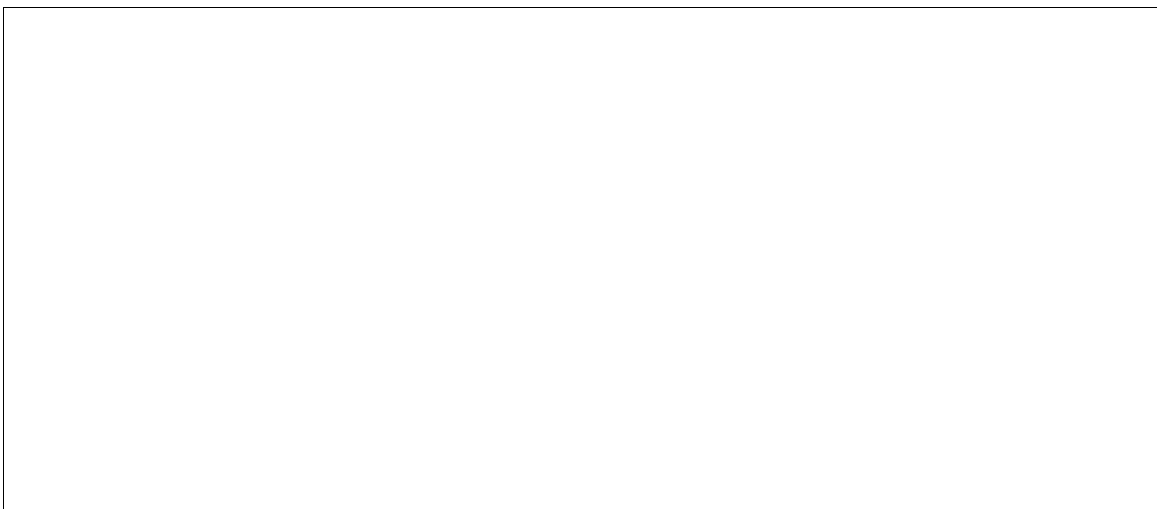
Frage 1: Was tue ich wirklich gerne?

Überlege, was Du stundenlang tun könntest, ohne müde zu werden. Bei welchen Dingen verlierst Du die Zeit aus den Augen? Was macht Dir so richtig Spaß? Worüber könntest Du anderen mit großem Enthusiasmus berichten?



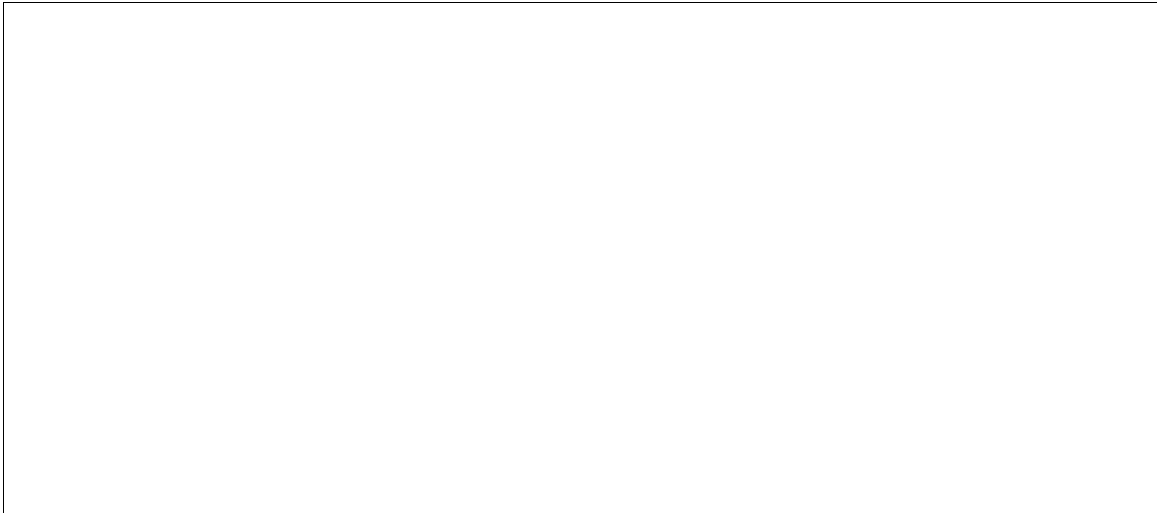
Frage 2: Worin bin ich wirklich gut?

Überlege, was deine Stärken sind? Was geht Dir leicht von der Hand? Worin bist Du wirklich gut?



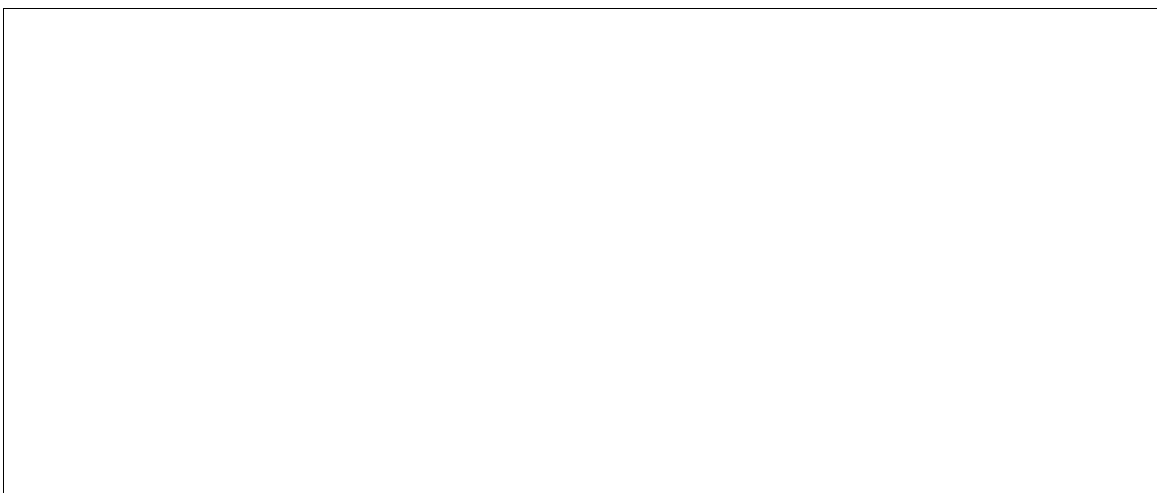
Frage 3: Wofür kann ich bezahlt werden?

Überlege, womit du Geld verdienen könntest: Was sagen deine Erfahrungen? Was fällt Dir sonst noch ein? Reflektiere darüber, wie viel Geld Du benötigst, wie viel sich mit verschiedenen Tätigkeiten verdienen lässt usw.



Frage 4: Was braucht die Welt?

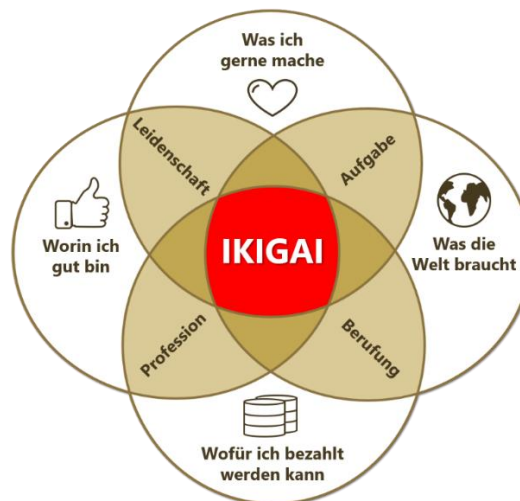
Was fällt Dir hierzu ein? Welche Tätigkeiten gibt es, die eine positive Wirkung auf die Welt hätten? Was könntest Du tun, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen? Wofür wären deine Enkel in ein paar Jahrzehnten stolz auf Dich?



Wenn Du die vier Fragen beantwortet hast, kommst du zum letzten Schritt:

Frage 4: Was könnte mein IKIGAI sein?

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



Am Ende der Übung solltest Du bei deinem Gesprächspartner bedanken und dir selbst auf die Schulter klopfen. Du hast dich 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?