



Mental Gym
Lija Schneider

IKIGAI

Arbeitsblätter zum Thema IKIGAI

Lija Schneider,
Systemisches Coaching
www.kostbarkeit-lebenszeit.de
mental-gym@kostbarkeit-lebenszeit.de
Tel: 015253830015

Was ist IKIGAI?

IKIGAI (生き甲斐) ist ein japanisches Konzept, das wörtlich übersetzt "Lebenssinn" oder "das, weswegen es sich zu leben lohnt" bedeutet. In der japanischen Kultur beschreibt es den Grund, morgens aufzustehen, die Quelle von Freude, Erfüllung und persönlicher Zufriedenheit. IKIGAI verbindet Leidenschaft, Talent, gesellschaftlichen Beitrag und Beruf zu einem harmonischen Ganzen, das tiefe innere Balance und Lebensfreude schenkt.



Warum IKIGAI ?

- ✓ *Förderung der Selbstreflexion*
- ✓ *Unterstützung der Lebensplanung*
- ✓ *Stärkung der Motivation*

IKIGAI ist ein wertvolles Werkzeug, um Dich auf Deinem Weg zur persönlichen Entwicklung zu begleiten. Durch gezielte Reflexionsübungen öffnest Du den Raum für Deine Möglichkeiten.



Allgemeine Reflexionsfragen



Persönliche Fragen

Was macht mich glücklich?
Worin bin ich besonders gut?
Was möchte ich der Welt geben?

Zukunftsfragen

Welche Berufe interessieren mich?
Was würde ich tun, wenn Geld keine Rolle spielte?
Wie möchte ich in 10 Jahren leben?



Zitat zum Thema IKIGAI



„Finde deinen Lebenssinn und du wirst nie arbeiten müssen.“

Dieses Zitat erinnert daran, dass wahre Erfüllung entsteht, wenn wir unsere Leidenschaft, unsere Talente und unseren Beitrag zur Welt miteinander verbinden. IKIGAI hilft diesen Weg zu finden.





Vorteile der IKIGAI- Arbeitsblätter

Die IKIGAI-Arbeitsblätter Dir ein wertvolles Werkzeug für Deine Klarheit. Sie ermöglichen eine ganzheitliches Verständnis. Die strukturierten Übungen unterstützen sowohl die persönliche Entwicklung als auch die berufliche Orientierung.

Vorteile

Förderung von Selbstbewusstsein und Klarheit
Verbesserung der Reflexionsfähigkeit und
ganzheitlichem Verständnisse.

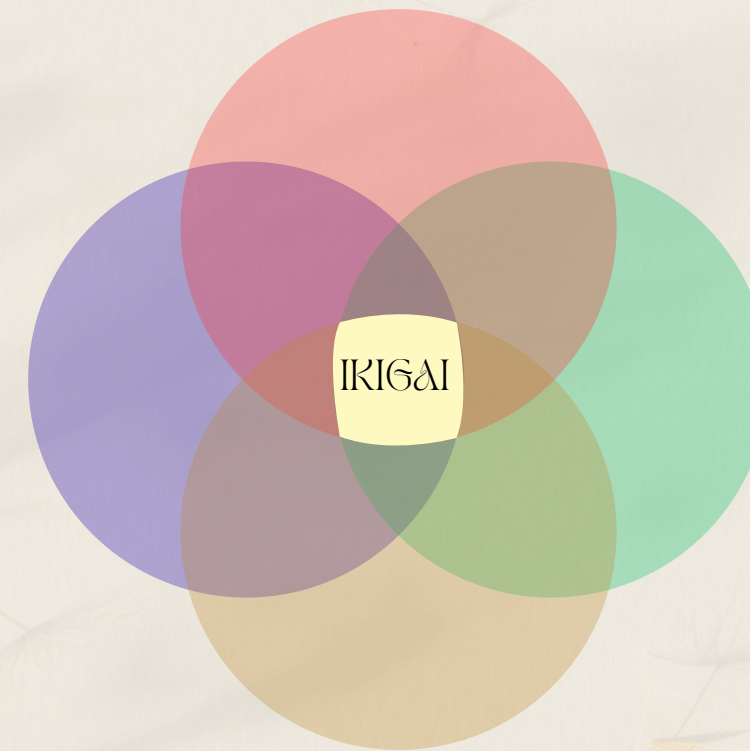
Die vier Elemente des IKIGAI

Was liebst Du (Leidenschaft)

Aktivitäten und Themen, die dich begeistern und dir Freude bereiten, ohne dass du dafür eine Belohnung brauchst.

Worin bist Du gut (Talent)

Deine Talente, Fähigkeiten und Stärken, die du durch Übung und Erfahrung entwickelt hast.



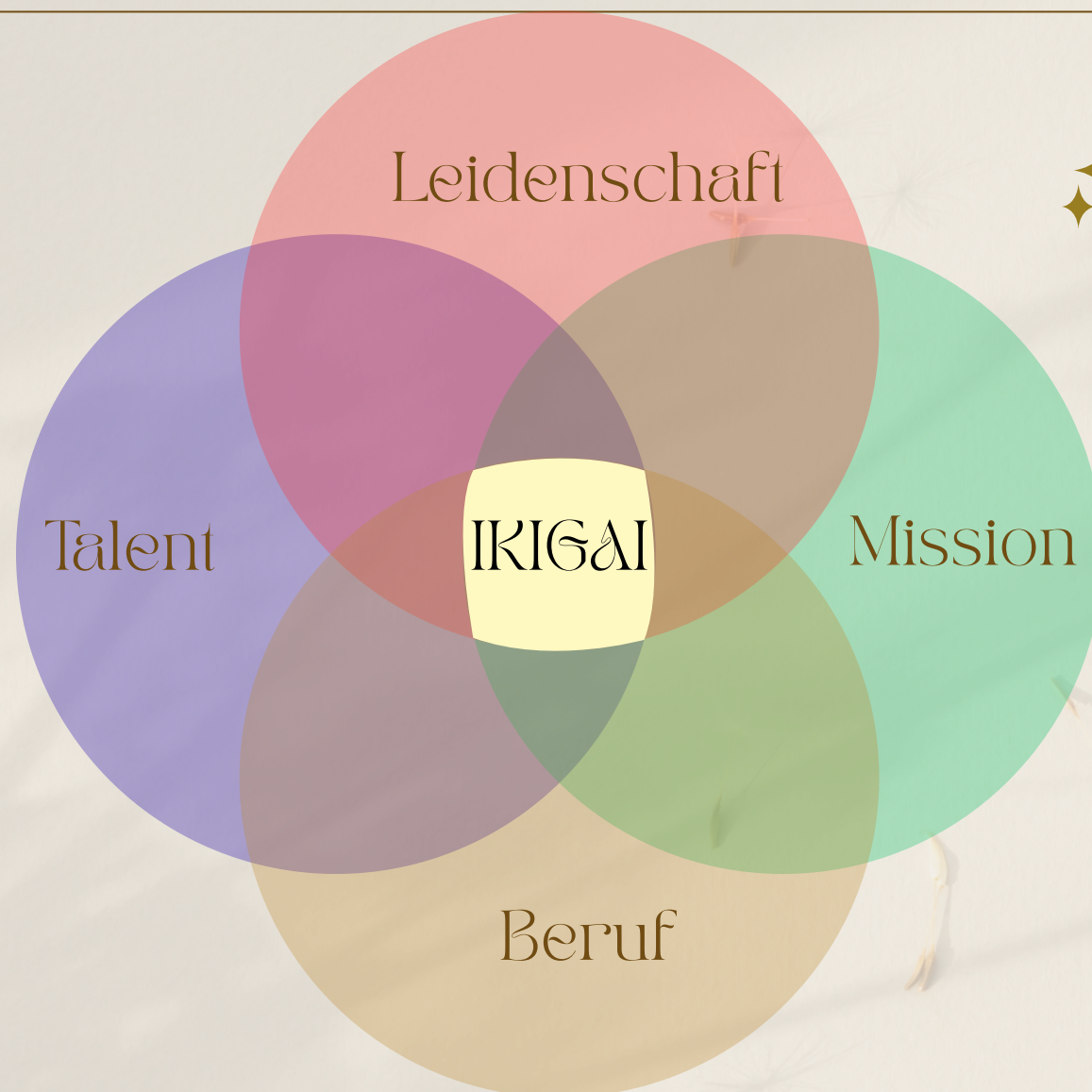
Was die Welt braucht (Mission)

Bereiche, in denen du einen positiven Beitrag leisten und anderen Menschen helfen kannst.

Wofür kannst Du bezahlt werden (Beruf)

Tätigkeiten, für die es einen Markt gibt und die deinen Lebensunterhalt sichern können.

IKIGAI als Schnittmenge



Die vier Elemente im Zusammenspiel

Das IKIGAI entsteht dort, wo sich alle vier Elemente überschneiden: Was du liebst, worin du gut bist, was die Welt braucht und wofür du bezahlt werden kannst. Diese Schnittmenge bildet Deinen persönlichen Lebenssinn.

Beispiel: Eine Lehrkraft liebt es zu unterrichten, ist gut in Kommunikation, erfüllt einen gesellschaftlichen Bedarf und erhält dafür ein Gehalt. Wo sich diese Bereiche treffen, liegt ihr IKIGAI, der erfüllende Kern ihrer Tätigkeit.

IKIGAI Arbeitsblatt Leidenschaft

Dieses Arbeitsblatt enthält gezielte Fragen zur persönlichen Leidenschaft. Erstelle eine Liste

Gib ehrliche Antworten ohne Bewertung.

Leidenschaft:

Was tue ich gern?

Was tue ich gerne in meiner Freizeit?

Woran habe ich Spaß?

IKIGAI Arbeitsblatt Begabung

Dieses Arbeitsblatt enthält gezielte Fragen zur persönlichen Begabung. Erstelle eine Liste zu den Fragen.

Gib ehrliche Antworten ohne Bewertung.

Begabung/ Talent:

Worin bin ich gut?

Welche Tätigkeiten fallen mir besonders leicht?

Was sagen andere über mich worin ich gut bin?

IKIGAI Arbeitsblatt

Beruf

Dieses Arbeitsblatt reflektiert mögliche Einkommensquellen.

Erstelle eine Liste.

Beruf:

Wofür kann ich bezahlt werden?

**Welche Tätigkeiten erfülle ich bereits
oder könnte ich erfüllen?**

**Womit kann ich meinen
Lebensunterhalt sichern?**

IKIGAI Arbeitsblatt

Mission

Dieses Arbeitsblatt reflektiert Deine Mission:

Erstelle eine Liste.

Mission:

Was braucht die Welt (von mir) ?

Welchen Beitrag zur Gesellschaft könnte ich leisten oder leiste ich bereits?

Wie kann ich helfen?

Kreative Übungen

Kreative Methoden zur Annäherung an den Lebenssinn:

Umsetzung:

Nimm Dir ausreichend Zeit für den kreativen Prozess. Stelle verschiedene Materialien bereit und nutze individuelle Ausdrucksformen ohne Bewertungsdruck.

- Mindmapping: Erstelle eine visuelle Karte zu Deinen Leidenschaften, Stärken und Träumen
- Collage-Arbeit: Aus Zeitschriften und Bildern werden persönliche IKIGAI-Visionen gestaltet
- Zeichenübungen: Symbolische Darstellung der vier IKIGAI-Elemente

IKIGAI Beruf & Mission




Dieses Arbeitsblatt verbindet Beruf, Mission, Talent und Leidenschaft.
Erstelle eine Liste.

Recherchiere mit den Ergebnissen.

Diese Aufgabe umfasst das Sammeln von Berufsfeldern, die zu Dir passen. Vertiefe Deine Recherche zu Berufsfeldern evtl. durch Interviews mit Berufstätigen.



Beispielhafter Ablauf mit den Arbeitsblättern

- Einführung ins Thema IKIGAI, Vorwissen aktivieren. Kurze Erklärung der vier Elemente.
 - Stille Arbeit mit den IKIGAI-Arbeitsblättern zur persönlichen Reflexion und Selbsterkundung.
 - Reflexion der Ergebnisse, Zusammenfassung der Erkenntnisse und Ausblick auf nächste Schritte bei der Berufswahl.
- 
- 
- 

Zusammenfassung

IKIGAI-Arbeitsblätter fördern die ganzheitliche Entwicklung. Sie unterstützen Selbstreflexion, Berufsorientierung und persönliches Wachstum. Die Arbeitsblätter motivieren zur eigenen Weiterentwicklung und helfen dabei, den persönlichen Lebenssinn zu entdecken. Du kannst diese Methode nutzen, um Impulse für Deine Zukunft zu setzen.



Weiterführende Ressourcen



Systemisches Coaching

Persönliche Begleitung mit den Arbeitsblättern.
(Kostenpflichtig. Kontakt, siehe letzte Seite)

Buch Empfehlung

"Ikigai" von Ken Mogi



Mental Gym
Lija Schneider

✦ **VIELEN DANK!** ✦

Fragen? Gehen wir in den Austausch!

Lija Schneider,
Systemisches Coaching
www.kostbarkeit-lebenszeit.de
mental-gym@kostbarkeit-lebenszeit.de
Tel: 015253830015

