

Dein «Ikigai» finden*

Ich habe einiges über Ikigai gelesen und finde es lohnend es genauer anzuschauen. Es ist im alltäglichen, in den kleinen und auch den grossen Dingen unseres Lebens zu finden.

Ich habe mir dazu ein paar Fragen gestellt und ausprobiert. Vielleicht hast auch du Lust dein Ikigai zu finden und mehr über dich und deine Lebensfreude zu erfahren und wofür es sich lohnt zu leben.

(*Ikigai wird mit Lebenssinn, Lebensfreude und das, wofür es sich zu leben lohnt.)

Diese Übung wurde mir geschenkt. Ich habe leider keine Autorennennung gefunden.

Diese Übung kann dir helfen, helfen herauszufinden welchen Beitrag du für die Welt und die Menschen leisten kannst.

Nimm es ernst, aber nicht zu ernst. Bleibe entspannt.

Ikigai kann ein kleiner oder grosser Beitrag sein, das spielt keine Rolle. Dieser sehr individuelle Beitrag kann passiv oder unsichtbar sein. Auch das ist nicht wichtig. Es geht darum mit deinem inneren Raum in Resonanz zu gehen und zu erleben, wo am meisten Energie zu spüren ist.

Dazu habe ich ein paar Fragen notiert. Schreibe die Antworten auf. Sei ehrlich mit dir. Niemand sonst wird es lesen :-).

- **Der Liebespekt:** Was machst du am liebsten? Wenn du alles Geld der Welt hättest: Was wäre dein Herzenswunsch? Was würdest du auch ohne Gegenleistung tun? Was würdest du mit der grössten Freude tun?
- **Deine Qualitäten und deine Kompetenzen:** 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?
- **Was die Welt braucht:** 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?
- **Der praktische Wert:** 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?
- **Dein Ikigai:** 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? Nun, was hast du gelernt oder klar geworden?

Ich weiss nicht, ob du jemanden kennst, mit dem du dich austauschen kannst. Tue es, rede darüber. Es ist gut sich selbst reden zu hören. ... dann frage dich und deinen Gesprächspartner:in:

- Wie will ich mein Ikigai kultivieren — in mir, mit anderen zusammen? Wie will ich es in die Welt bringen?
- Sprich mit jemandem darüber.
- Welche übergreifenden Muster kannst du aus deinen Antworten oder aus den Antworten des Gegenübers erkennen?

Nun, was ist deine Zauberkraft, dein Lebenssinn, deine Lebensfreude,

Viel Freude beim Herausfinden.

Ursina

Quelle: Ich habe leider keine Autorennennung gefunden.