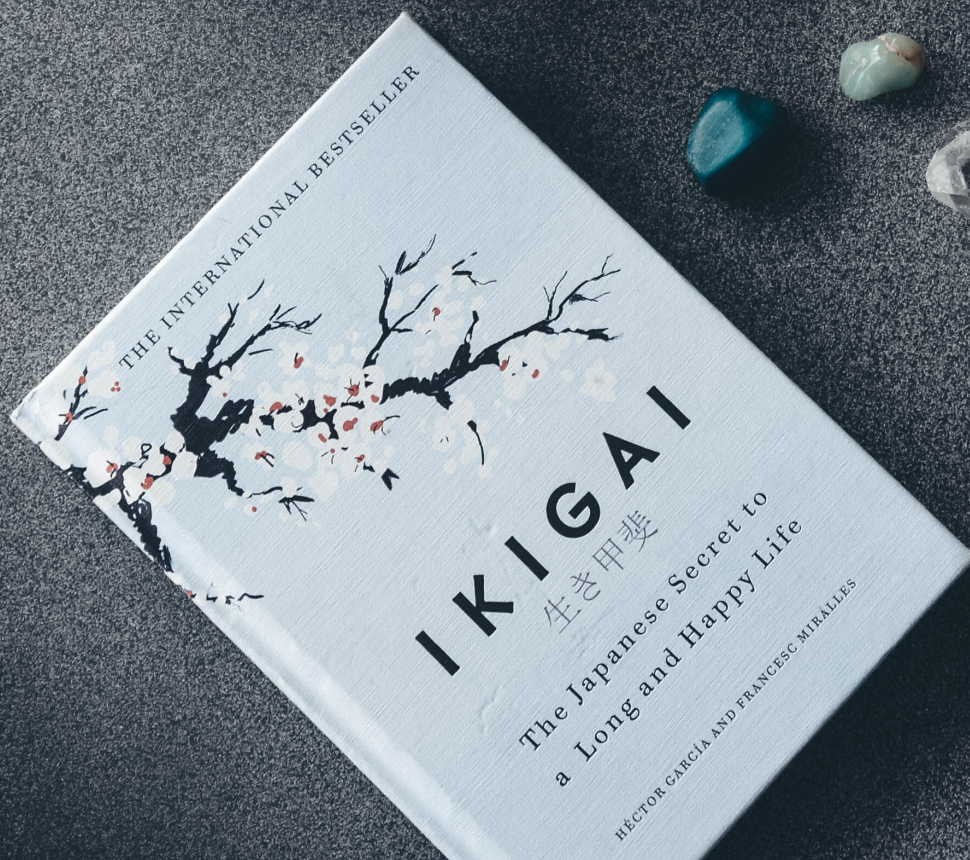


"Wer ein WARUM hat, erträgt
fast jedes WIE."

- FRIEDRICH NIETZSCHE

Finde dein IKIGAI -
DAS WORKBOOK



mploid
People & New Work

www.mploid.de



Der Begriff IKIGAI

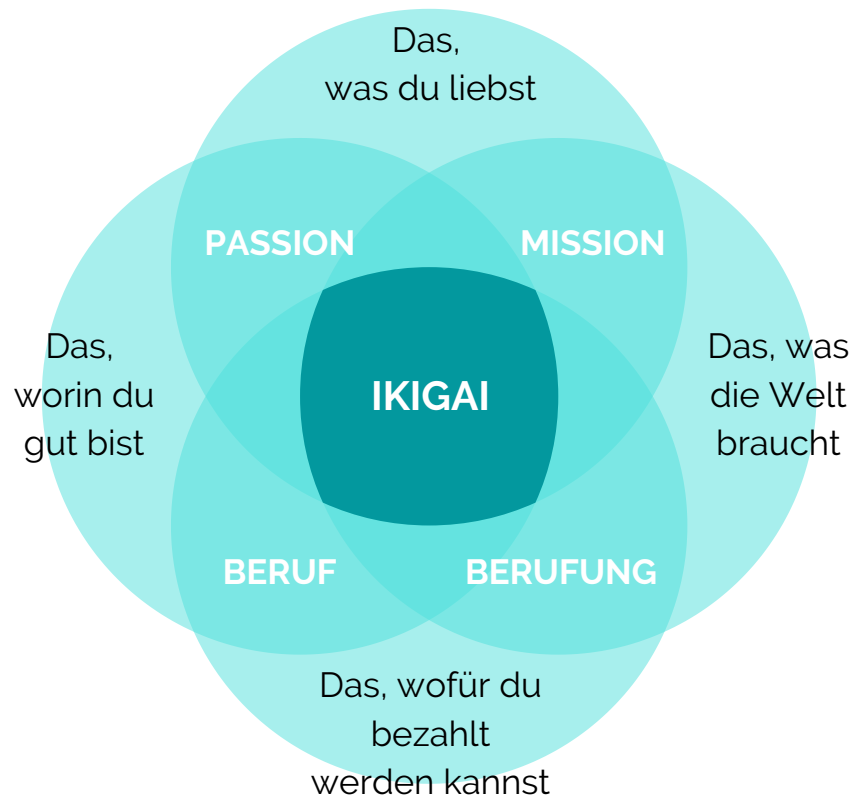
Der Begriff **IKIGAI** stammt aus dem japanischen und setzt sich aus den Begriffen **Ikiru**, was so viel bedeutet wie "leben" und **Kai**, was so viel bedeutet wie die "Verwirklichung dessen, was man erhofft", zusammen.

Es gibt im Deutschen keine 1:1 Übersetzung des Begriffs - daher wird in diesem Kontext oft von dem, "**wofür es sich zu leben lohnt**" gesprochen. Kurzum stellt IKIGAI also den eigenen Lebenssinn oder das Warum des eigenen Lebens dar.

Als IKIGAI bezeichnet man die Schnittmenge, oder den "Sweet Spot" von:

- 1. dem, worin du gut bist ("Talent")**
- 2. dem, was du liebst ("Begeisterung")**
- 3. dem, was die Welt braucht ("Bedarf")**
- 4. dem, wofür du bezahlt werden kannst ("Wert")**

Das ganze Konzept sieht grafisch dann so aus:



Dein IKIGAI

Wie kannst du nun dein IKIGAI herausfinden?

Die Erforschung deines IKIGAI besteht im Wesentlichen aus drei Schritten:

1. Erforschung der vier Basisbereiche Talent, Begeisterung, Bedarf und Wert
2. Entdecken der Schnittmengen zwischen diesen Bereichen, die dann die Felder Passion, Mission, Berufung und Beruf ergeben
3. Dein IKIGAI

Im Folgenden findest du nun das Arbeitsblatt zum Erarbeiten deines persönlichen IKIGAI - ich wünsche dir viel Spaß und tolle Erkenntnisse dabei! Meinen Blogbeitrag zum Thema findest du [hier](#).

Dein IKIGAI - Arbeitsblatt



*falls es dir leichter fällt, mit der Grafik statt den Textfeldern zu arbeiten, habe ich dir diese als unbeschriebene Version an das Ende des Arbeitsblattes gehängt

1. Die vier Basisbereiche **Talent, Begeisterung, Bedarf und Wert**

Fülle jeden der folgenden vier Bereiche aus!

1. Talent - "Was kann ich wirklich gut?"

Diese Fragen können dir bei der Beantwortung helfen:

Was geht mir leicht von der Hand?

Wovon sagen Andere, dass ich es viel besser kann als sie?

Wobei werde ich oft um Hilfe gebeten?

Was gelingt mir sehr oft?

2. Begeisterung - "Wobei empfinde ich höchstes Glück?"

Diese Fragen können dir bei der Beantwortung helfen:

Was könnte ich ohne Mühe den ganzen Tag tun?

Welche Tätigkeiten lassen mich die Zeit absolut vergessen?

Wobei fühle ich mich absolut erfüllt?

Welche Tätigkeit erfüllt mich mit Stolz?



3. Bedarf - "Was benötigt die Welt, das ich tue?"

Diese Fragen können dir bei der Beantwortung helfen:

Was braucht die Welt momentan am Dringsten?

Welche Pain Points haben meine Mitmenschen?

Wodurch würden sie sich besser fühlen?

Was würde Glück und Zufriedenheit in der Welt schaffen?

4. Wert - "Wofür ist jemand bereit, meine Leistung zu bezahlen?"

Diese Fragen können dir bei der Beantwortung helfen:

Welchen Mehrwert erschaffe ich für die Welt?

Welche Erleichterung / Einsparung entsteht durch meine Arbeit?

Wie viel Geld ist jemand bereit, für mein Tun / meine Leistung zu zahlen?

Welchen Gegenwert kann ich durch mein Tun schaffen?

2. Schnittmengen zwischen diesen Bereichen



Überlege nun, welche Schnittmengen sich zwischen jeweils zwei Basisbereichen ergeben!

PASSION - Kombiniere deine Antworten zu Talent & Begeisterung

Deine Passion ist das, worin du wirklich gut bist und wobei du auch wirklich Freude empfindest. Denn wenn nur eines von beidem gegeben ist, ist es keine wahre Passion. Oft ist es dennoch so, dass diese beiden Bereiche parallel ablaufen, sprich, wenn ich in etwas richtig gut bin, dann meist auch deswegen, weil ich es gerne tue.

Meine Passion ist...

MISSION - Kombiniere deine Antworten zu Begeisterung & Bedarf

Hier steht die Frage im Vordergrund, wie ich für die Welt einen Mehrwert bzw. einen Nutzen schaffen kann, der gebraucht wird. Denn dann kann ich sicher sein, dass meine Lösung zur Erfüllung vorhandener Bedürfnisse die Welt zu einem besseren Ort machen wird.

Meine Mission ist...

BERUFUNG - Kombiniere deine Antworten zu Bedarf & Wert

Die Berufung ergibt sich aus der Kombination eines Bedarfs in der Welt mit einem Wert, den du der Welt bringen kannst. Hier musst du zwischen Beruf und Berufung unterscheiden, denn im Gegensatz zum Beruf ist die ökonomische Komponente ("Wofür würden Menschen bezahlen?") noch außen vor und bleibt unbetrachtet.

Meine Berufung ist...

BERUF - Kombiniere deine Antworten zu Wert & Talent

Hier wird nun die ökonomische Komponente in Betracht gezogen. Der Beruf ist die ökonomische Komponente aus der Verbindung von Wert (jemand ist bereit, für etwas zu zahlen) und dem, was du gut kannst (Talent). Hierdurch wird die wirtschaftliche Basis für dein IKIGAI geschaffen.

Mein Beruf ist...



3. Dein IKIGAI



Nun ist es an der Zeit, dein IKIGAI zu definieren. Wahrscheinlich sitzt du jetzt vor einem aus den vorhergehenden Übungen ziemlich vollgeschriebenen Blatt Papier. Du hast deine Ideen, Einfälle und Gedanken notiert.

Doch wie geht es jetzt weiter?

Markiere nun mit einem Stift alle Punkte, die zusammenpassen könnten. Sei hier nicht zu kritisch mit dir selbst und versuche, Entscheidungen aus dem Bauch heraus zu treffen. **Dies ist ein intuitiver Prozess!**

Lassen sich aus den markierten Punkten Muster ableiten, die sich auf das große Ganze anwenden lassen?

z.B. hast du schon als Kind gerne vor vielen Menschen gesprochen und dich bereits in der Schule auf jedes nächste Referat gefreut. Seit der Uni giltst du als Ansprechpartner, wenn es darum geht, langweilige PowerPoint Präsentationen in Wunderwerke umzuwandeln, die jede Präsentation in eine coole Erfahrung verwandeln. Du fängst deshalb an, dich als Trainer für wirksame Präsentationen selbständig zu machen - und bist erfolgreich!

MEIN IKIGAI

Falls es dir leichter fällt, die Grafik zu beschriften, statt die Textfelder oben, verwende gerne diese leere Grafik als Vorlage, um deinen Gedanken freien Lauf zu lassen. Orientiere dich dabei am besten an der beschrifteten Grafik unten rechts um zu sehen, was du wo ausfüllen musst.

