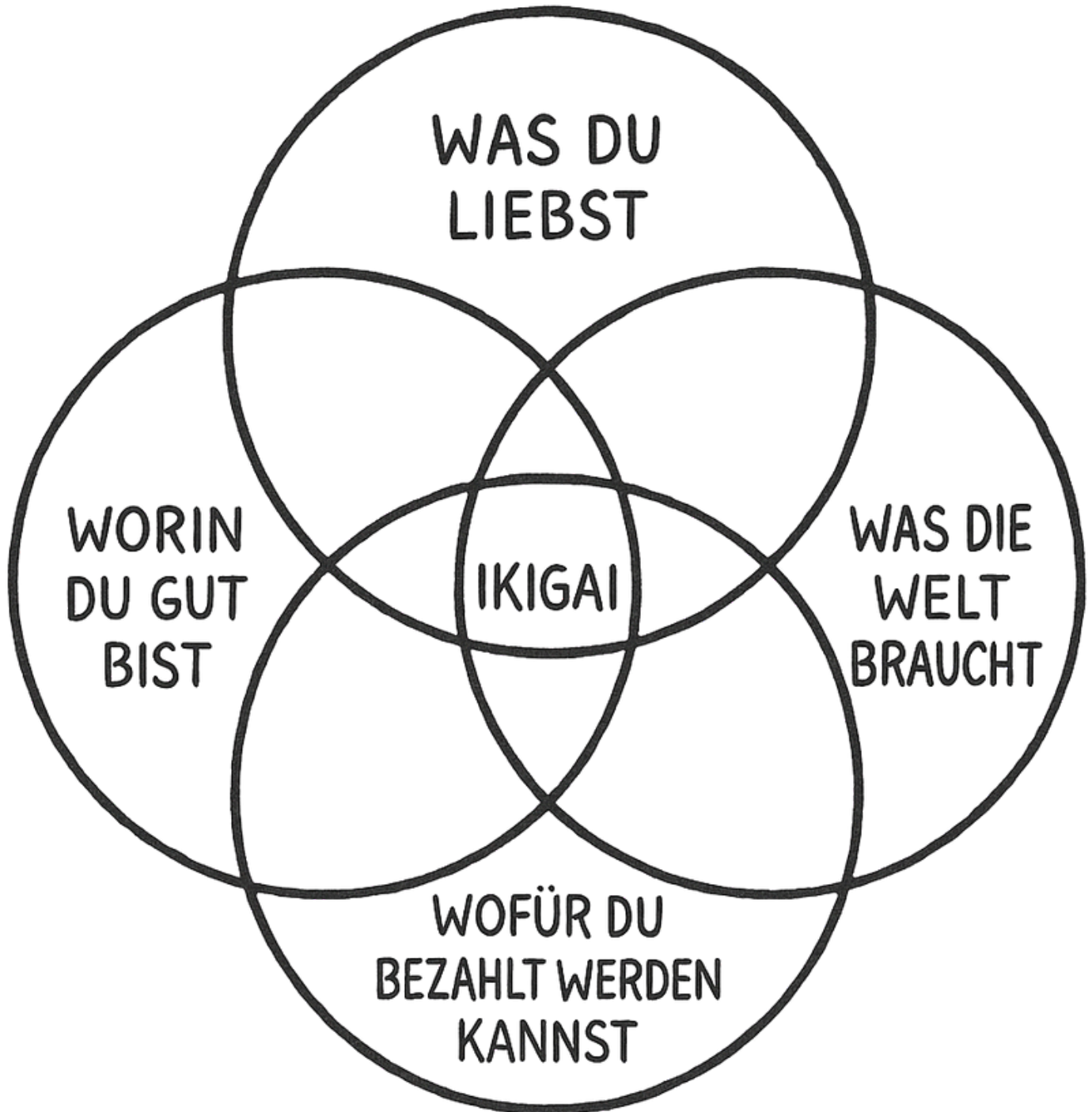
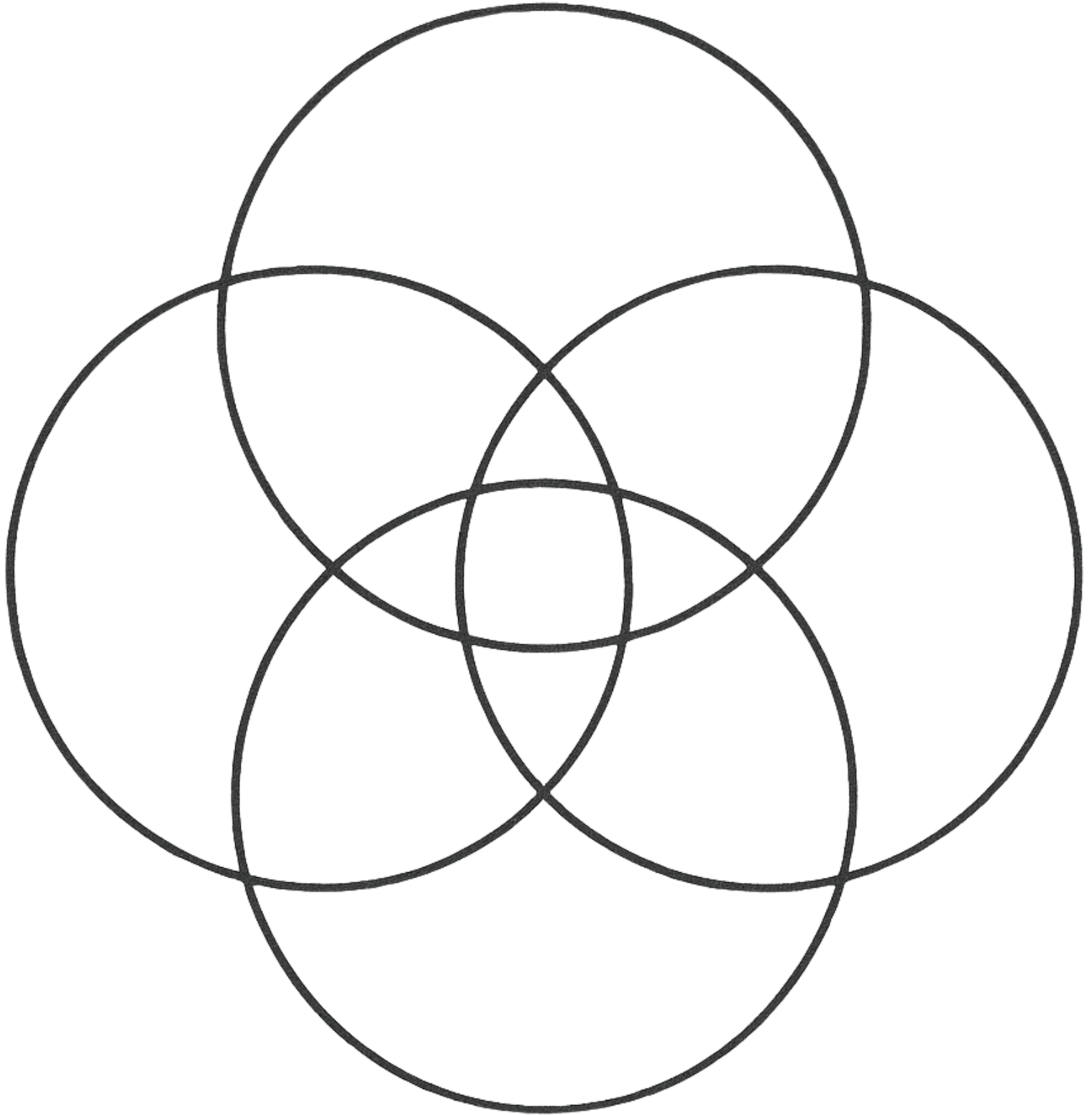


Ikigai



Ikigai - zum Ausfüllen



Anleitung

● 1. Was du liebst

☞ Dinge, bei denen du dich lebendig fühlst, die dich begeistern oder erfüllen.
Beispiele: Musik, Natur, Menschen begleiten, kreatives Arbeiten, Bewegung.

➡ Frag dich: Was tue ich gern, auch ohne dass es jemand von mir erwartet?

● 2. Worin du gut bist

☞ Fähigkeiten, Talente oder Stärken, die dir leichtfallen oder andere an dir schätzen.
Beispiele: Zuhören, Organisieren, Handwerken, Schreiben, Empathie zeigen.

➡ Frag dich: Wobei sagen andere oft: „Das kannst du richtig gut“?

● 3. Was die Welt braucht

☞ Themen, bei denen du spürst: Das ist mir wichtig – hier möchte ich etwas beitragen.
Beispiele: Mehr Achtsamkeit, Verbindung, Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit.

➡ Frag dich: Wo möchte ich einen Unterschied machen – klein oder groß?

● 4. Wofür du bezahlt werden kannst

☞ Tätigkeiten oder Fähigkeiten, die auch einen praktischen Wert haben oder gebraucht werden.

Beispiele: Coaching, Beratung, Design, Handwerk, Organisation, Pflege.

➡ Frag dich: Was davon lässt sich (theoretisch oder realistisch) beruflich umsetzen?

🌸 In der Mitte: Dein Ikigai

Wenn du überall ein paar Punkte gesammelt hast, schau dir die Schnittmenge an:

→ Wo treffen sich mehrere Kreise?

→ Was zieht sich wie ein roter Faden durch deine Antworten?

→ Was würde dich auch langfristig erfüllen, nicht nur kurzfristig motivieren?