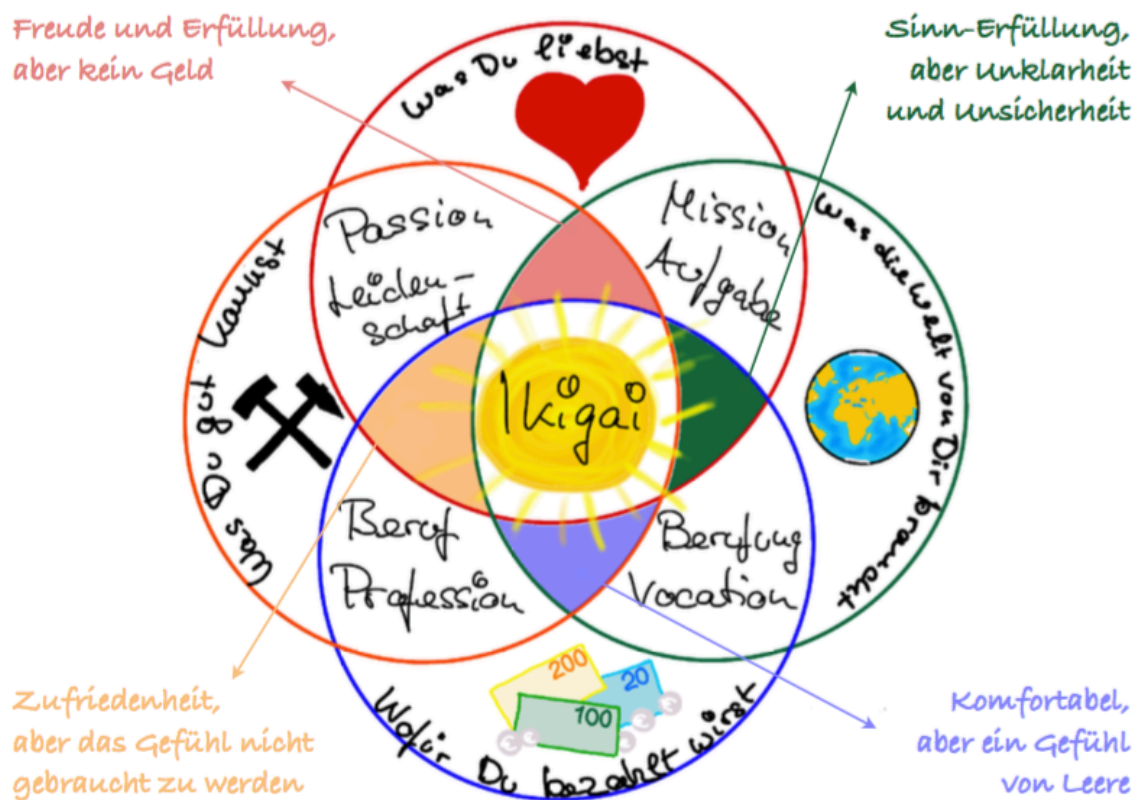


Finde Dein Ikigai

- Wofür es sich zu leben lohnt - Dein Arbeitsblatt



© 2020 Kristin Gasser | trainingsdiebewegen.com

Dies ist das Arbeitsblatt zum [3. Blog-Artikel](#) der Artikelserie „[Vom Kellerkind zum Fackelträger](#)“ auf Trainings, die bewegen von und mit Kristin Gasser.

Dieses Arbeitsblatt ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf nicht ohne schriftliche Genehmigung kommerziell genutzt werden.

Copyright Kristin Gasser, Mai 2020

Falls Du dieses Arbeitsblatt auf einen anderen Weg, als aus meinem Blog-Artikel bekommen hast, empfehle ich Dir den Artikel [„Ikigai - Wofür es sich zu leben lohnt“](#) zu lesen, bevor du beginnst, dieses Arbeitsblatt auszufüllen.

In diesem dritten Artikel der Serie „**Vom Kellerkind zum Fackelträger**“ geht es um unseren Seelenweg: **Das, wofür es sich zu leben lohnt, oder: wofür springe ich morgens gerne aus dem Bett?** Es ist eine Lebenseinstellung oder ein Lifestyle.

In Japan gibt es einen eigenen Begriff dafür: **Ikigai**. Auf der japanischen Insel Okinawa, der „Insel, der Hundertjährigen“, wurde dieser Begriff besonders geprägt. All diese Hundertjährigen können, wie aus der Pistole geschossen, ihr „ikigai“ nennen. Kannst Du das auch?

Ich empfehle Dir, diesen Prozess gemeinsam mit anderen zu bearbeiten. Oft sieht man seine eigenen blinden Flecken nicht, und der Partner oder die beste Freundin kann den entscheidenden Hinweis geben.

Schau´ Dir die Grafik auf der ersten Seite an und finde heraus, was fehlt!

Wenn Du auf die **vier eingefärbten Flächen** schaust, entdeckst Du höchstwahrscheinlich einen oder mehrere Bereiche, die in Deinem Leben nicht abgedeckt sind.

Vier Leitfragen zu Deinem Ikigai

Die vier Kreise stehen jeweils für die vier Bereiche, die gleichwertig abgedeckt werden sollten, wenn man sein Ikigai leben möchte. **In der Mitte** – der gemeinsamen Schnittmenge von allen vieren – liegt **der „sweet spot“ – das Ikigai selbst**.

Leider glauben viele, dass **das eine – Freude und Erfüllung** – mit **dem anderen – finanzielle Sicherheit** – nicht, (oder nur für wenige) vereinbar ist. Das ist ein fieser Glaubenssatz, der verhindert, das persönliche Glück zu leben.

Schreibe hier Deinen begrenzenden Glaubenssatz auf:

Nun formuliere diesen Glaubenssatz um in das genaue Gegenteil:

Nimm´ diesen neuen Glaubenssatz als Affirmation, schreib´ ihn Dir auf viele Zettel und kleb´ sie überall dorthin, wo du sie oft siehst: an Deinen Bildschirm, an den Kühlschrank, Spiegel... Jedesmal, wenn Du diesen Zettel siehst, nimm´ Dir eine „Gedenkminute“ um Dir Deine neue Affirmation zu visualisieren!

Jetzt kannst Du Dich den vier Fragen aus der Grafik zuwenden:

Was begeistert Dich? Was tust Du liebend gerne und bereitet Dir große Freude?

Was kannst Du sehr gut?

Was braucht die Welt von Dir?

Womit kannst du Geld verdienen?

Diese Fragen sind lediglich einleitende Fragen.

Es ist recht wahrscheinlich, dass beim Bearbeiten weitere Glaubenssätze auftauchen, die zunächst bearbeitet werden müssen.

Wie sich hinderliche Glaubenssätze zeigen...

... auch wenn man vorher dachte, man wäre frei davon!

Nachdem diese vier Bereiche einzeln ausgearbeitet wurden, sucht man darin, nach den Überschneidungen und Gemeinsamkeiten. Im Anschluss schaut man sich die **schwachen Bereiche** an. Diese werden oft dadurch sichtbar, dass man keine Antworten auf bestimmte Fragen hat.

Das ist meistens dann der Fall, wenn ein hinderlicher Glaubenssatz dahinter steht oder man sich selbst aus irgendeinem Grunde nicht die Erlaubnis gibt, dieses Element zu leben. Oft sind diese Dinge für uns selbst nicht sichtbar, es sind unsere blinden Flecken.

Um „outside the box“ zu denken, ist es sehr hilfreich diesen Prozess mit einigen Gleichgesinnten, wohlgesonnenen Freunden, z. B. in einem Brainstorming zu erarbeiten.

Gemeinsam mit anderen sein Ikigai rauszufinden und auszutüfteln, ist ein unglaublich empowernder Prozess, der begeistert und sehr viel Energie frei setzt. In einem Workshop erfährt man einiges über sich selbst. Ist das Prinzip einmal verstanden, kann das Ikigai immer weiter verfeinert werden.

[Hättest Du Lust auf so einen Online-Workshop mit mir? Dann klicke hier und schreib' mir eine E-Mail.](#)

In der Regel ist es ein länger andauernder Prozess, in dem sich über die Jahre, immer mehr herauskristallisiert, was **uns selbst wirklich wichtig ist**, während gleichzeitig deutlich wird, was wir eigentlich von anderen übernommen haben.

Viel Spaß beim Brainstormen, Austüfteln, Verfeinern und vor allem, beim Leben Deines Ikigai!

Schreib´ mir gerne eine E-Mail, wie Du damit klar gekommen bist, über deine Erkenntnisse, Deine Ideen dazu. Ich bin gespannt zu hören, wie es Dir damit geht!

Liebe Grüße,

Kristin