

Marion Schanné

# IKIGAI



Dein

IKIGAI

## Inhalt

Vorwort	4
Was ist Ikigai?	5
Wovor kann Ikigai schützen?	5
Was liebst Du zu tun?	14
Was macht Dich glücklich?	15
Was sind Deine Stärken?	16
Was sind deine Talente?	17
Was sind deine Fähigkeiten?	18
Was sind deine Überzeugungen?	19
Was gibt dir Hoffnung?	20
Was inspiriert Dich?	21
Was treibt dich an?	22
Was sind deine Prioritäten?	23
In welchen Bereichen möchtest Du dich weiterentwickeln?	24
Was ist Deine Berufung?	25
Was ist deine Mission?	26
Was sind deine finanziellen Ziele?	27
Was bedeutet Erfolg für Dich?	28

## Dein Ikigai - Einführung & Fragen, die dir weiterhelfen können.

Was motiviert Dich?	29
Was sind deine Interessen?	30
Was sind deine Werte?	31
Was willst Du in deinem Leben erreichen?	32
Was gibt deinem Leben einen Sinn?	33
Was sind deine wichtigsten Ziele?	34
Was gibt deiner Arbeit Bedeutung?	35
Was ist deine Definition von Glück?	36
Was sind deine Lebenserfahrungen?	37
Was möchtest du der Welt hinterlassen?	38
Was möchtest Du für deine Familie tun?	39
Was sind deine Leidenschaften?	40

# Dein Ikigai - Einführung & Fragen, die dir weiterhelfen können.

Das Ebook

Dein Ikigai

ist kostenlos.

Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Genannte Personen und Gespräche sind rein fiktiv. Das Ebook darf unverändert kostenlos weitergegeben und in den sozialen Medien geteilt werden.

Quelle: [www.alles-schreiben-lassen.de](http://www.alles-schreiben-lassen.de)

Herausgeberin Marion Schanné Kontakt schriftlich per

Whatsapp +49 (0)15111153614 email: [support@marion-schanne.de](mailto:support@marion-schanne.de)

Werbelinks: Ausgehende Links zu Drittanbietern sind i.d.R. Partnerlinks. Wenn du über diese Links einkaufst, bekommen wir von dem betreffenden Anbieter eine Provision. Dies hat keinen Einfluss auf unsere Meinung oder Empfehlung. Für dich verändert sich der Preis nicht.

<https://guckstdu-hier.de/>

<https://ungarisch-lernen.de>

<http://goal.guckstdu-hier.de/>

Trotz sorgfältiger Recherche und Prüfung übernehmen wir für die Korrektheit und Aktualität der Informationen und Links keine Gewähr. Trotz sorgfältiger Recherche und der Verwendung verlässlicher Quellen kann keine Verantwortung bzw. Haftung für Vollständigkeit, Verträglichkeit und/oder Richtigkeit sowie der Aktualität noch möglicher Folgen übernommen werden. Alle Angaben ohne Gewähr.

# Vorwort

Mein Weg zu Ikigai war ein schrittweiser Prozess von Selbstreflexion und Erforschung, um meinen eigenen Lebenssinn zu finden. Als Coach habe ich immer nach Wegen gesucht, um Menschen zu helfen, ihr volles Potenzial zu entfalten und ihr wahres Selbst zu entdecken. Dabei bin ich auf das Konzept des Ikigai gestoßen.

Ikigai ist ein japanisches Konzept, das sich mit dem Zweck des Lebens und der Bedeutung von Arbeit befasst. Es ist eine Möglichkeit, den Sinn des eigenen Lebens zu entdecken, indem man herausfindet, was einen antreibt, was man liebt, was man gut kann und was die Welt braucht. Durch die Verbindung dieser vier Aspekte kann man ein erfülltes Leben führen und auch in der Arbeit große Zufriedenheit finden.

Ich war und bin noch von der Einfachheit des Konzepts und seiner praktischen Anwendbarkeit in unserem Leben begeistert. Ich begann, meine Coaching-Methoden um das Konzept von Ikigai zu erweitern, und fand heraus, dass es eine wunderbare Möglichkeit ist, Menschen zu helfen, ihr volles Potenzial zu entfalten und ihr wahres Selbst zu entdecken.

Und so wurde Ikigai zu einem wichtigen Bestandteil meiner Coaching-Praxis und meines eigenen Lebens.

Autor: der Coach

# Was ist Ikigai?

## Wovor kann Ikigai schützen?

Interviewer: Hallo, vielen Dank, dass du heute hier bist, um über Ikigai zu sprechen.

Coach: Hallo, ich freue mich, hier zu sein.

Interviewer: Als Erstes möchte ich fragen, was genau ist Ikigai?

Coach: Ikigai ist ein japanisches Konzept, das sich auf den Sinn des Lebens bezieht. Es ist das, was uns dazu bringt, aufzustehen, unsere Arbeit zu tun und den Tag zu genießen. Es geht darum, das zu finden, was uns wirklich antreibt, und es in Einklang mit unserem Leben zu bringen.

Interviewer: Wie kann man sein Ikigai finden?

Coach: Es gibt vier Faktoren, die bei der Suche nach seinem Ikigai hilfreich sind: Leidenschaft, Mission, Berufung und Beruf. Es geht darum, das zu finden, was man wirklich gerne tut, was man gut kann und was man für die Welt tun kann.

Interviewer: Kannst du uns etwas ausführlicher erklären, wie man diese Faktoren in der Praxis kombinieren kann?

## Dein Ikigai - Einführung & Fragen, die dir weiterhelfen können.

Coach: Natürlich. Leidenschaft bezieht sich auf das, was man wirklich gerne tut und wofür man eine starke Begeisterung empfindet. Mission bezieht sich auf das, was man für die Welt tun möchte und wofür man sich einsetzen möchte. Berufung bezieht sich auf das, wofür man eine natürliche Begabung hat und was man gut kann. Beruf bezieht sich auf das, was man tun muss, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Wenn man diese Faktoren miteinander verbinden kann, kann man sein Ikigai finden.

Interviewer: Wie kann das Wissen um sein Ikigai das Leben verändern?

Coach: Das Wissen um sein Ikigai kann das Leben auf so viele Arten verändern. Es kann der Schlüssel zur Freude und Erfüllung im Leben sein, da man das tut, was man wirklich liebt, wofür man begabt ist und wofür man sich einsetzen möchte. Auch bei schwierigen Entscheidungen oder Herausforderungen im Leben kann das Wissen um sein Ikigai Orientierung geben und helfen, eine klare Richtung zu finden.

Interviewer: Wie kann das Wissen um sein Ikigai das Selbstbewusstsein stärken?

Coach: Das Wissen um das eigene Ikigai kann das Selbstbewusstsein stärken, da es einem ein Gefühl von Sinn und Zweck im Leben gibt. Es kann einem helfen, Entscheidungen zu treffen, die auf den eigenen Werten und Zielen basieren. Wenn man sein Ikigai gefunden hat, wird man authentischer und kann selbstbewusst handeln, weil man weiß, dass man das tut, was einem wirklich wichtig ist.

Interviewer: Was sind einige konkrete Schritte, die man unternehmen kann, um sein Ikigai zu finden?

## Dein Ikigai - Einführung & Fragen, die dir weiterhelfen können.

Coach: Einer der ersten Schritte ist, sich selbst kennenzulernen und zu verstehen, welche Aktivitäten und Bereiche im Leben einem am meisten Freude und Begeisterung bringen. Auch Selbstreflexion und Exploration können hilfreich sein, um zu entdecken, was man wirklich möchte und welche Ziele man hat. Weiterhin kann man mit anderen Menschen sprechen, die ihr Ikigai gefunden haben, um von ihnen zu lernen und sich inspirieren zu lassen.

Interviewer: Gibt es eine Altersgrenze, um sein Ikigai zu finden?

Coach: Nein, es gibt keine Altersgrenze für die Suche nach dem eigenen Ikigai. Jeder Mensch kann jederzeit im Leben beginnen, danach zu streben und zu suchen.

Interviewer: Was sind einige Vorteile des Erreichens des eigenen Ikigai?

Coach: Zu den Vorteilen gehören unter anderem das Gefühl, ein erfülltes Leben zu führen, das auf den eigenen Werten und Zielen basiert. Man wird authentischer und kann selbstbewusster Entscheidungen treffen und Handlungen ausführen. Man empfindet mehr Freude in der Arbeit und im Leben insgesamt, und man fühlt sich zufriedener mit dem eigenen Leben.

Interviewer: Kann das Finden des eigenen Ikigai helfen, Depressionen zu bekämpfen?

Coach: Ja, es kann helfen, Depressionen zu bekämpfen, da das Wissen um das eigene Ikigai ein Gefühl von Sinn und Zweck im Leben vermittelt. Es kann helfen, Ziele zu setzen und eine klare Richtung zu haben, was oft bei der Bekämpfung von Depressionen helfen kann.

## Dein Ikigai - Einführung & Fragen, die dir weiterhelfen können.

Interviewer: Wie kann das Wissen um sein Ikigai helfen, Stress abzubauen?

Coach: Das Wissen um das eigene Ikigai kann helfen, Stress abzubauen, da man ein Gefühl von Dankbarkeit und Erfüllung im Leben empfindet. Wenn man das tut, was einem wirklich wichtig ist und wofür man sich leidenschaftlich engagiert, kann das helfen, Stress zu reduzieren und ein Gefühl von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu fördern.

Interviewer: Können wir unser Ikigai im Laufe der Zeit ändern?

Coach: Ja, unser Ikigai kann sich im Laufe der Zeit ändern, da Prioritäten sich im Laufe des Lebens ändern können. Es ist ein Dauerprozess, und es ist wichtig, regelmäßig Selbstreflexion zu betreiben, um sicherzustellen, dass das eigene Ikigai immer noch im Einklang mit den eigenen Werten und Zielen steht.

Interviewer: Ist es besser, sein Ikigai auf eigene Faust oder mit Unterstützung anderer zu finden?

Coach: Es kann nützlich sein, Unterstützung von anderen zu suchen, insbesondere von einem professionellen Coach oder Mentor. Sie können helfen, Fragen zu stellen und Feedback zu geben, um einen besseren Einblick in die eigenen Stärken und Interessen zu erhalten.

Interviewer: Wie kann man sicherstellen, dass das eigene Ikigai im Einklang mit ethischen Prinzipien und universellen Werten steht?

## Dein Ikigai - Einführung & Fragen, die dir weiterhelfen können.

Coach: Es ist wichtig, sicherzustellen, dass das eigene Ikigai im Einklang mit ethischen Prinzipien und universellen Werten steht. Ein guter Ausgangspunkt kann sein, sich mit den grundlegenden Ethik- und Wertesystemen auseinanderzusetzen, die in verschiedenen Kulturen und Traditionen vorhanden sind. Weiterhin kann man sich mit anderen Menschen austauschen und nach Feedback fragen, um sicherzustellen, dass man ethisch und moralisch verantwortungsvolle Entscheidungen trifft.

Interviewer: Kann jeder sein Ikigai finden?

Coach: Ja, jeder kann sein Ikigai finden. Es erfordert jedoch Selbstreflexion, Geduld und Durchhaltevermögen. Manchmal kann es eine Weile dauern, bis man sein Ikigai gefunden hat, und man muss möglicherweise auch einige Hindernisse überwinden. Aber jeder hat die Fähigkeit, sein Ikigai zu finden und ein erfülltes Leben zu führen.

Interviewer: Wie häufig sollte man sein Ikigai überprüfen?

Coach: Es ist wichtig, sein Ikigai regelmäßig zu überprüfen, um sicherzustellen, dass es immer noch im Einklang mit den eigenen Werten und Zielen steht. Einmal im Jahr kann ein guter Zeitrahmen sein, um eine Selbstreflexion durchzuführen und zukünftige Ziele und Pläne zu überdenken.

Interviewer: Wie lange dauert es normalerweise, um sein Ikigai zu finden?

## Dein Ikigai - Einführung & Fragen, die dir weiterhelfen können.

Coach: Das hängt von der Person ab. Einige Menschen finden ihr Ikigai schnell, während andere möglicherweise mehr Zeit benötigen, um ihre Stärken und Interessen zu erforschen. Es ist ein Prozess und jeder Mensch geht seinen eigenen Weg. Es ist wichtig, geduldig und beharrlich zu sein und sich nicht zu entmutigen, wenn es länger dauert.

Interviewer: Welche Rolle spielt Glück bei der Suche nach seinem Ikigai?

Coach: Glück spielt bei der Suche nach seinem Ikigai eine wichtige Rolle. Eine Person, die ihr Ikigai gefunden hat, empfindet oft größere Freude und Zufriedenheit im Leben. Es geht jedoch nicht nur um das Glück, sondern auch um die Fähigkeit, Ziele zu setzen und Entscheidungen zu treffen, die in Einklang mit den eigenen Werten und Zielen stehen.

Interviewer: Kann das Finden seines Ikigai zur persönlichen Entwicklung beitragen?

Coach: Ja, das Finden seines Ikigai kann auf jeden Fall zur persönlichen Entwicklung beitragen. Es geht darum, Selbstreflexion zu betreiben, zu erforschen, was einem am meisten wichtig ist und was man tun möchte, um einen positiven Einfluss auf die Welt zu haben. Dazu gehört auch die Entwicklung von Fähigkeiten und Stärken, um das eigene Ikigai in die Tat umzusetzen.

Interviewer: Kann das Wissen um sein Ikigai auch dabei helfen, Beziehungen zu verbessern?

## Dein Ikigai - Einführung & Fragen, die dir weiterhelfen können.

Coach: Ja, das Wissen um das eigene Ikigai kann auch helfen, Beziehungen zu verbessern. Wenn man sein Ikigai gefunden hat, kann man klarer kommunizieren, was einem wichtig ist und was man im Leben erreichen möchte. Es kann auch helfen, Beziehungen zu knüpfen, da man mit Menschen in Kontakt tritt, die ähnliche Interessen und Werte haben.

Interviewer: Wie kann das Konzept des Ikigai in den westlichen Kulturen angewendet werden?

Coach: Das Konzept des Ikigai kann auf jeden Fall in den westlichen Kulturen angewendet werden. Es geht um das Finden von Sinn und Zweck im Leben und das Erreichen von Freude und Erfüllung. Es gibt viele Werkzeuge und Methoden, die auch in westlichen Kulturen angewendet werden können, um das eigene Ikigai zu finden.

Interviewer: Gibt es eine Verbindung zwischen Ikigai und Spiritualität?

Coach: Ja, es gibt eine Verbindung zwischen Ikigai und Spiritualität. Das Konzept des Ikigai geht über den materiellen Wohlstand hinaus und zielt darauf ab, eine tiefere Bedeutung im Leben zu finden. Es kann auch helfen, das eigene spirituelle Wachstum zu fördern, da es die Suche nach einem höheren Zweck im Leben beinhaltet.

Interviewer: Wie kann das Konzept des Ikigai in Unternehmen angewendet werden?

## Dein Ikigai - Einführung & Fragen, die dir weiterhelfen können.

Coach: Das Konzept des Ikigai kann auch in Unternehmen angewendet werden, um die Mitarbeiter zu motivieren und ihnen ein Gefühl von Sinn und Zweck im Job zu geben. Unternehmen können Möglichkeiten schaffen, um die Mitarbeiter bei der Suche nach ihrem Ikigai zu unterstützen und dabei zu helfen, die Tätigkeiten innerhalb des Unternehmens mit den Stärken und Leidenschaften der Mitarbeiter in Einklang zu bringen.

Interviewer: Welche Schritte können Unternehmen anbieten, um das Konzept des Ikigai in der Arbeitsplatzkultur zu implementieren?

Coach: Unternehmen können Initiativen starten, um die Mitarbeiter bei der Suche nach ihrem Ikigai zu unterstützen. Dies kann durch Mitarbeiterentwicklungsprogramme, Mentoring-Programme oder Fortbildungsmaßnahmen geschehen. Sie können auch Möglichkeiten schaffen, die den Mitarbeitern helfen, ihre Talente und Fähigkeiten besser zu verstehen, um sie dann gezielt bei der Arbeit einzusetzen und ihnen so ein Gefühl von Sinn und Zweck im Job zu geben. Ein gutes Arbeitsumfeld und eine offene Kommunikation können auch dazu beitragen, dass die Mitarbeiter ihr Ikigai finden und sich im Unternehmen wohl fühlen.

Interviewer: Wie kann das Konzept des Ikigai dazu beitragen, eine bessere Arbeitskultur zu schaffen?

## Dein Ikigai - Einführung & Fragen, die dir weiterhelfen können.

Coach: Das Konzept des Ikigai kann dazu beitragen, eine bessere Arbeitskultur zu schaffen, indem es den Mitarbeitern ein Gefühl von Sinn und Zweck im Job gibt. Wenn die Mitarbeiter ihr Ikigai gefunden haben, werden sie motivierter und engagierter sein, da sie das tun, was ihnen am besten liegt und woran sie glauben. Eine bessere Arbeitskultur kann zu höherer Produktivität, besserer Zusammenarbeit und einem zufriedeneren Arbeitsplatz führen.

Interviewer: Was ist deine persönliche Verbindung zum Konzept des Ikigai?

Coach: Als Coach und Berater in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung und Lebenssinn ist das Konzept des Ikigai sehr wichtig für mich. Ich habe mich intensiv damit beschäftigt, wie man sein Ikigai finden kann und wie diese Philosophie helfen kann, ein erfülltes Leben zu führen. Für mich persönlich ist mein Ikigai, anderen Menschen dabei zu helfen, ihre Ziele und Träume zu erreichen und glücklicher zu werden.

Interviewer: Vielen Dank für dieses informative Gespräch über das Konzept des Ikigai und wie es uns helfen kann, ein erfülltes Leben zu führen.

Coach: Ich danke Ihnen dafür, dass Sie mir die Gelegenheit gegeben haben, darüber zu sprechen. Es war mir eine Freude.

Was liebst Du zu tun?



Was  
liebst du  
zu tun?

[goal.guckstdu-hier.de](http://goal.guckstdu-hier.de)

# Was macht Dich glücklich?



# Was sind Deine Stärken?



# Was sind deine Talente?



# Was sind deine Fähigkeiten?



# Was sind deine Überzeugungen?



Was gibt dir Hoffnung?



# Was inspiriert Dich?



# Was treibt dich an?



# Was sind deine Prioritäten?



# In welchen Bereichen möchtest Du dich weiterentwickeln?



# Was ist Deine Berufung?



# Was ist deine Mission?



Was sind deine finanziellen Ziele?



# Was bedeutet Erfolg für Dich?



# Was motiviert Dich?



# Was sind deine Interessen?



# Was sind deine Werte?



Was willst Du in deinem Leben erreichen?



Was gibt deinem Leben einen  
Sinn?



Was sind deine wichtigsten Ziele?



Was gibt deiner Arbeit  
Bedeutung?



# Was ist deine Definition von Glück?



Was sind deine  
Lebenserfahrungen?



Was möchtest du der Welt  
hinterlassen?



Was möchtest Du für deine  
Familie tun?



# Was sind deine Leidenschaften?



# Ikigai

## Finde deinen Lebenssinn mit Ikigai!

Der Coach hat diesen Prozess selbst durchlaufen und möchte nun anderen helfen, ihr volles Potenzial zu entfalten.

Entdecke das japanische Konzept von Ikigai, um herauszufinden, was dich antreibt und wie du ein erfülltes Leben führen kannst!