

ikigai - die japanische Lebenskunst

Das, wofür es sich zu leben lohnt.



Was ist IKIGAI?

IKIGAI stammt aus dem Japanischen und setzt sich zusammen aus iki = Leben und gai= Wert.

Übersetzen ließe sich IKIGAI also mit Wert des Lebens oder lebenswert. Ein wenig erweitert lässt sich IKIGAI auch als „das, wofür es sich zu leben lohnt“ oder „Freude am Leben“ verstehen.

Damit kommst Du bereits einer der zentralen Fragen des IKIGAI-Modells auf die Spur: Was macht Dein Leben lebenswert? Zusammen mit drei weiteren Lebensbereichen ergründet das IKIGAI-Modell das, was absolute Erfüllung und Zufriedenheit bedeutet. Die vier zentralen Aspekte für das IKIGAI-Modell sind demnach:

1

Worin bin ich besonders gut? Was sind meine Stärken?

2

Was liebe ich? Was ist meine Leidenschaft?

3

Wofür werde ich bezahlt? Womit kann ich Geld verdienen?

4

Was braucht die Welt? Womit leiste ich einen Beitrag?

Die Schnittmenge dieser 4 Bereiche ist das IKIGAI, der Idealzustand.

Er symbolisiert gewissermaßen den Sinn Deines Lebens. Wenn es gelingt, diesen zentralen Zustand des IKIGAI-Modells zu erreichen, folgen Glück und Zufriedenheit, weil eine der elementarsten Fragen des menschlichen Lebens für sich selbst beantwortet wurde. Den Anhängern des IKIGAI-Modells zufolge handelt es sich bei den Japanern damit nicht nur um besonders glückliche, sondern auch besonders gesunde und alte Menschen. Auf der Insel Okinawa, wo die ältesten Menschen der Welt leben, wurde der Begriff IKIGAI geprägt.

Die kurze Erklärung dafür, dass die Menschen so alt werden: Wer zufrieden ist, hat keinen Stress. Und der lässt bekanntermaßen nicht nur den Blutdruck in die Höhe schießen, sondern hat auch darüber hinaus zahlreiche ungesunde Folgen und trägt nicht zur Lebensqualität und einer hohen Lebenserwartung bei. Dort auf der Insel gibt es beispielsweise auch kein Wort für Rente oder Rentner. IKIGAI bedeutet ganz einfach: Das, wofür es sich morgens lohnt, aufzustehen. Und das tun die Menschen dort, die bis ins hohe Alter aktiv bleiben. IKIGAI kann dabei alles sein, und wenn es bedeutet, den Garten umzugraben, weil dann der Boden bessere Früchte trägt.

IKIGAI ist damit stets individuell und die Suche und Erforschung des eigenen IKIGAI-Zustands ein persönlicher Prozess.

ikigai - die japanische Lebenskunst

Das, wofür es sich zu leben lohnt.

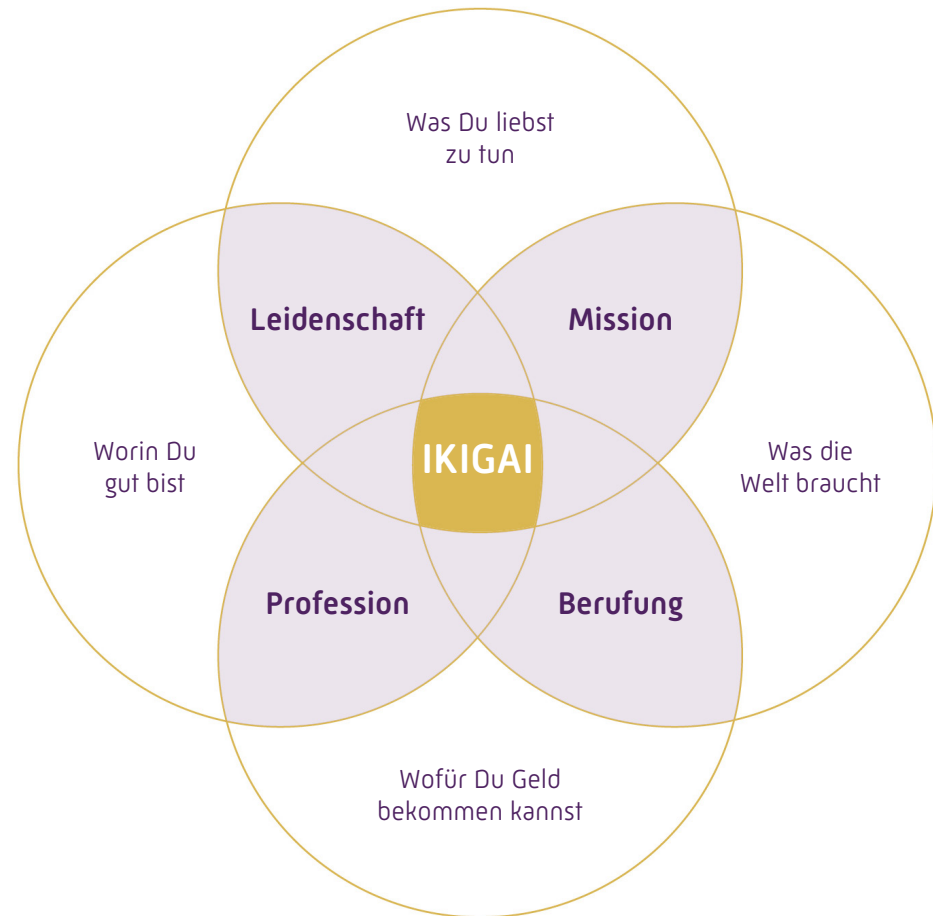


Der Aufbau im IKIGAI-Modell

Ich habe Dir bereits die 4 essenziellen Fragen des IKIGAI-Modells vorgestellt.

Zum besseren Verständnis will ich darauf aber noch einmal detaillierter eingehen.

Der Aufbau im IKIGAI-Modell besteht aus insgesamt 4 Themenkomplexen, die vor allem im Leben von Arbeitnehmern bedeutsam sind. Teilbereiche lassen sich aber auch ins private Leben übertragen, wenn Du beispielsweise ein Hobby findest, in dem Du gut bist und das Du liebst.



ikigai - die japanische Lebenskunst

Das, wofür es sich zu leben lohnt.



Leitfragen

Leitfrage 1

Worin bist Du gut?

Wenn Du nicht weiterkommst, kannst Du Dein Stärkenprofil (siehe Handout "Wann ich am besten bin") nutzen oder (wohlwollende) Kollegen und Freunde um eine Einschätzung Deiner Person bitten. Bei der Suche nach Antworten können diese Fragen helfen:

- ⊙ Was sind meine Stärken?
- ⊙ Was fällt mir leicht?
- ⊙ Was kann ich wirklich gut?
- ⊙ Welche Kompetenzen und Fähigkeiten habe ich mir angeeignet?
- ⊙ Welche Eigenschaften bewundern andere an mir?
- ⊙ Wo werde ich oft von meinen Freunden um Hilfe gebeten?

Leitfrage 2

Was liebst Du zu tun?

Überlege, was Du stundenlang tun könntest, ohne müde zu werden. Bei welchen Dingen verlierst Du die Zeit aus den Augen? Was macht Dir so richtig Spaß? Worüber könntest Du anderen mit großem Enthusiasmus berichten? Das können beispielsweise Hobbys sein. Weitere mögliche Fragen:

- ⊙ Was weckt meine Begeisterung?
- ⊙ Was erfüllt mich mit Freude?
- ⊙ Was würde ich am liebsten den ganzen Tag machen?
- ⊙ Womit verbringe ich meine Freizeit am liebsten?
- ⊙ Worüber rede ich am häufigsten?
- ⊙ Welche Leidenschaft habe ich bereits seit vielen Jahren?

Leitfrage 3

Was braucht die Welt?

Vielleicht gibt es etwas, wovon Du im tiefsten Inneren überzeugt bist. Jeder Mensch trägt irgendwelche Ideale in sich – die einen widmen sich dem Kampf gegen Umweltverschmutzung, anderen liegt der Tierschutz besonders am Herzen. Wiederum andere engagieren sich für Verbraucherschutz oder arbeiten ehrenamtlich in einem Sportverein. Andere Fragen sind:

- ⊙ Welche Werte vertrete ich?
- ⊙ Wofür will ich mich einsetzen?
- ⊙ Welche Probleme will ich lösen?
- ⊙ Was möchte ich in der Welt verändern?
- ⊙ Was brauchen meine Mitmenschen?
- ⊙ Was bringt Menschen dazu, sich besser zu fühlen?
- ⊙ Was schafft Glück / Zufriedenheit in anderen?

Leitfrage 4

Wofür werde ich bezahlt?

Im Idealfall sind die Überschneidungen zwischen Berufung und Beruf besonders hoch. Denn was wir regelmäßig tun, darin sind wir für gewöhnlich auch besonders gut. Anders herum: Für das, was Du besonders gut kannst, kannst Du unter Umständen auch Geld verlangen. Nicht umsonst machen manche Menschen ihr Hobby zum Beruf. Fragen zu diesem Aspekt im IKIGAI-Modell sind:

- ⊙ Was ist mein Beruf?
- ⊙ Womit verdiene ich Geld?
- ⊙ Welche Einnahmequellen habe ich?
- ⊙ Mit welcher Fähigkeit kann ich Geld verdienen?
- ⊙ Wie kann ich durch meine Leistungen einen Mehrwert generieren?
- ⊙ Welche Einsparungen ergeben sich durch meine Arbeit?

ikigai - die japanische Lebenskunst

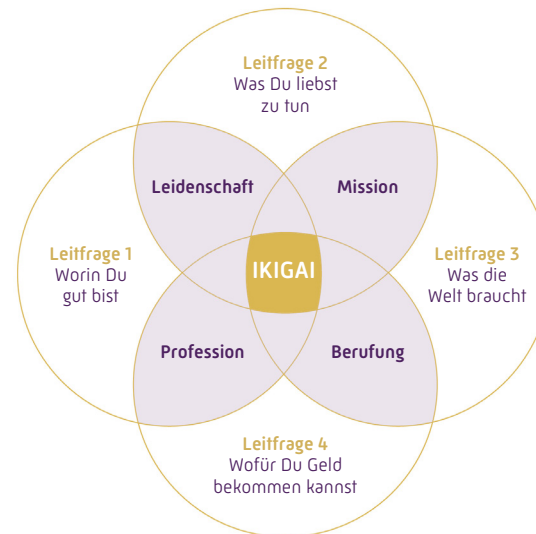
Das, wofür es sich zu leben lohnt.



4 Leitfragen, 4 Schnittmengen, 4 Bedürfnisse: Mein IKIGAI.

Die 4 Leitfragen liegen in 4 einander überlappenden Kreisen wie eine Blume.

In der Schnittmenge zweier nebeneinander liegender Kreise kannst Du jeweils erkennen, welches Bedürfnis sie erfüllen.



Die 4 Bedürfnisse

1 Leidenschaft

Schnittmenge aus Leitfrage 1 und 2

2 Mission

Schnittmenge aus Leitfrage 2 und 3

3 Berufung

Schnittmenge aus Leitfrage 3 und 4

4 Profession

Schnittmenge aus Leitfrage 1 und 4

Weitere Literatur

- ① The Little Book of IKIGAI / Ken Mogi (deutsche Ausgabe: „IKIGAI – die japanische Lebenskunst“)
- ② What Makes Life Worth Living?: How Japanese and Americans Make Sense of Their Worlds/ Gordon Mathews
- ③ Oxford Handbook of Japanese Philosophy / Davis Bret
- ④ Japanese Culture / Roger Davies
- ⑤ Theorizing Leisure's Roles in the Pursuit of IKIGAI / Hagi, Ito, Walker

Schritt für Schritt zu Deinem IKIGAI

Schritt 1

Arbeite nach Möglichkeit die Leitfragen nacheinander ab. Lass Dir dabei ruhig Zeit, denn Du solltest möglichst gründlich und ehrlich zu Dir selbst sein. Denke auch ein wenig weiter, Fähigkeiten, die Du zwar hast, aber bisher nicht nutzt. Je genauer die Selbstreflexion, desto näher kommst Du Deinem IKIGAI.

Schritt 2

Bilde jetzt die Schnittmengen, wie beschrieben (Bedürfnis 1, 2, 3 und 4). Wie könntest Du die Schnittmenge beschreiben? Was könnte es sein?

Schritt 3

Der Idealzustand des IKIGAI ist erreicht, wenn Du etwas gefunden hast, in dem sich alle Bereiche treffen: Du brennst für etwas, was Du gut beherrscht, was die Welt brauchen kann und wofür Du bezahlt wirst.

Die Schnittmenge (=Essenz) aus Bedürfnis 1, 2, 3 und 4 ergibt Dein IKIGAI.

Mein IKIGAI