

Ikigai?

Nie gehört? Dann wird's Zeit!

» Vor einem Jahr stieß ich auf Ikigai und traf lange niemanden, der das kennt, bis mir eine Gymnasiastin erzählte, dass sie ein Buch dazu liest. Großartiges Timing, denn kurz vor dem Abitur überlegen Menschen, was sie werden wollen. Ich gab einer 11. Klasse Bewerbungstipps und hatte einleitend nach dem Lebenssinn gefragt. Genau darum geht es beim Ikigai. Iki heißt Leben. Gai heißt Wert oder Bedeutung.

Berliner reden gerne von „icke“ und stellen sich schon einmal an die erste Stelle. Der Rest der Welt ist nicht viel besser. Die vielen über 90-jährigen Japaner sind ganz anders unterwegs. Sie tun viel für die Gemeinschaft und wollen aktiv bleiben. Zusammen mit einer gesunden Ernährung mit viel frischem Fisch und Gemüse, zero Junk Food, hält sie diese Einstellung gesund. Sie leben nach der Philosophie des Ikigai – frei übersetzt: Das Glück, immer beschäftigt zu sein. Die Bewohner der Insel Okinawa, wo auf 100.000 Personen ca. 24 Hundertjährige kommen – weit mehr als sonstwo –, formulieren das poetischer: Ikigai ist etwas, wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen. Was für ein schönes Bild: Gut gelaunt aufstehen, um etwas zu tun, das uns erfüllt. Genau darum geht es beim Ikigai – um ein erfülltes Leben.

Das Glück, immer beschäftigt zu sein.

Wie finde ich mein Ikigai?

Schaut Euch die Grafik an: Es gibt für jeden vier relevante Sphären oder Kreise, die zusammengebracht werden müssen:

1. Was wir gut können.
2. Was wir lieben und uns Freude macht.
3. Was Menschen brauchen.
4. Wofür andere bereit sind, gut zu bezahlen.

Wo sich sämtliche Bereiche überschneiden, in diesem kleinen Feld liegt unser Ikigai: Dann tun wir genau das, was wir können, gerne und mit Leidenschaft. Es gibt dafür echten Bedarf und zudem werden wir dafür gut bezahlt. Das ist natürlich der Idealfall, und wie immer im Leben werden wir ein paar Abstriche machen müssen. Doch bei allen anderen Konstellationen fehlt etwas Wesentliches. Können wir etwas richtig gut, doch keiner bezahlt dafür, dann ist das ein tolles Hobby, jedoch fatal, wenn wir davon leben müssen.

Ihr braucht Zeit, um Euer Ikigai zu finden, also fangt bald damit an. Malt 4 Kreise, die sich wie in der Grafik überschneiden, und beschriftet sie wie oben erwähnt. Es folgen 4 Vorüberlegungen zur Orientierung, bitte notiert

- 3 Dinge, die Ihr gut könnt, und 3 Tätigkeiten, die Ihr liebt. Was sich überschneidet, da liegt Eure Leidenschaft.
- 3 Dinge der Kategorie „Das braucht die Welt“.
- 3 gut bezahlte Tätigkeiten, die nicht außerhalb Eurer Möglichkeiten liegen.

Wo sich Bedarf und Eure Lieblingsaktivitäten kreuzen, da liegt Eure Mission. Was gut bezahlt wird und Ihr könnt, könnte Euer Beruf werden. In der Schnittmenge dessen, was gut bezahlt wird und was Menschen brauchen, dort liegt Eure Berufung. Auf diesem Weg destilliert Ihr Euer Ikigai heraus. Das, was Euch wirklich wichtig ist und Euch ein erfülltes Leben ermöglicht. Wo sich alle 4 Bereiche überlappen, genau da liegt Euer Ikigai. Nun wisst Ihr, wo Ihr steht, und könnt überlegen: Wie komme ich dem Ikigai näher? Das ist ein Prozess, und wie jeder Prozess fängt er damit an, dass wir uns mit einem Plan auf den Weg machen und uns Unterstützer suchen. Ich wünsche viel Erfolg!



Martina Haas

ist Expertin für Networking & Kommunikation. Die Bestsellerautorin begeistert als Keynote Speaker mit ihren Vorträgen für mehr Erfolg und starke Netzwerke. Martina Haas ist von Hause aus Rechtsanwältin. Ihr Ratgeber „Crashkurs Networking – In 7 Schritten zu starken Netzwerken“ ist ein Best- und Longseller. 2017 erschien „Die Löwen-Strategie – Wie Sie in 4 Stunden mehr erreichen als andere am ganzen Tag“. Mehr zur Autorin via www.martinahaas.com.