

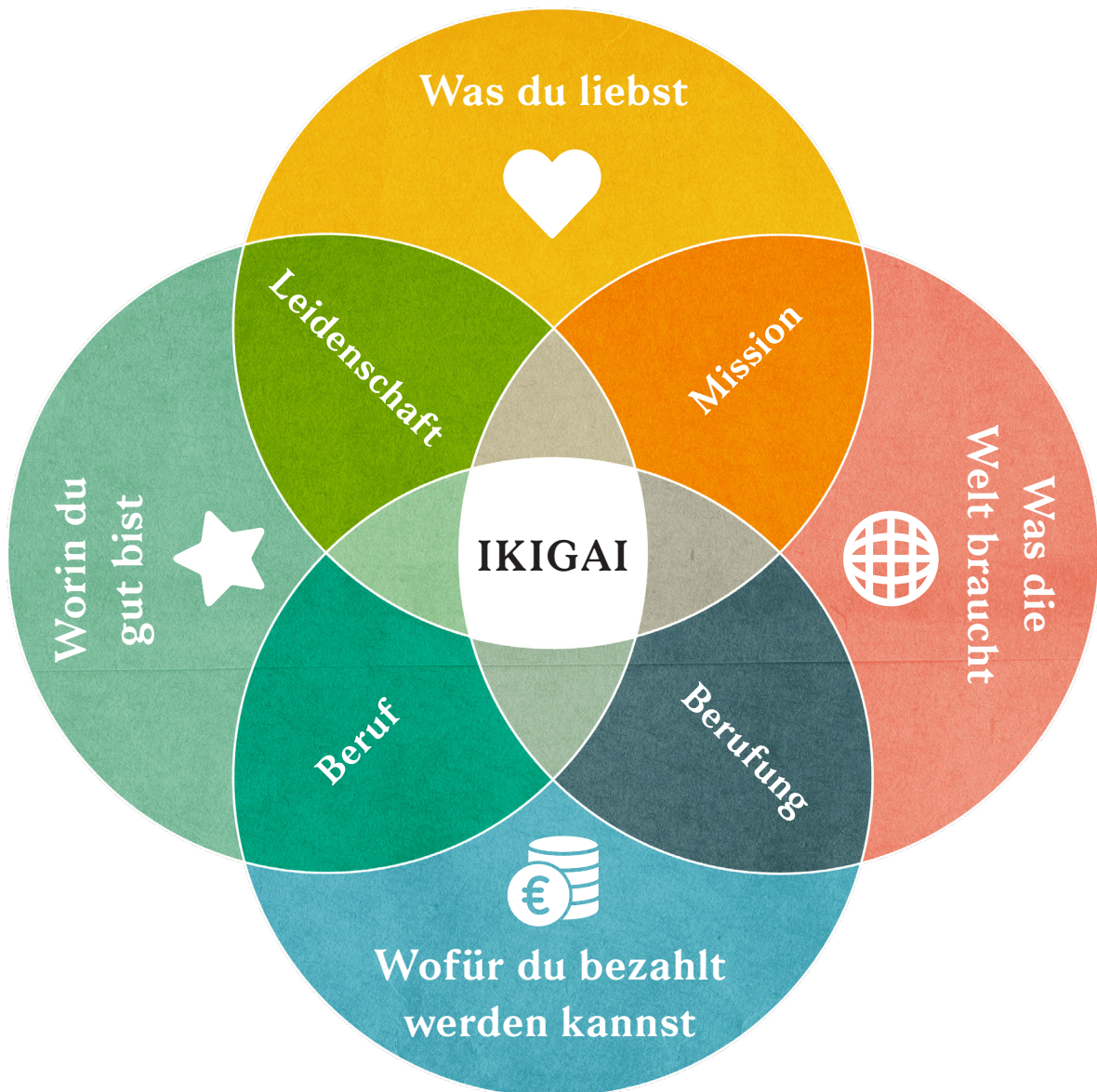
# Ikigai

Finde deinen persönlichen Purpose in einer gut investierten Stunde

🕒 60 MINUTEN

👤 EINZELÜBUNG

📖 STIFT, PAPIER, TASSE TEE



Aus Japan stammt das Konzept des *Ikigai*, des persönlichen Purpose oder mit anderen Worten: „Das, wofür es sich zu leben lohnt“, beziehungsweise „das, wofür ich jeden Morgen gerne aufstehe“.  
Das Konzept ist so einfach wie hilfreich: Der persönliche Purpose wird gesehen als die Schnittmenge von vier Bereichen, die jeder Mensch für sich selbst erkunden sollte:

*Was bereitet mir Freude?  
Worin bin ich wirklich gut?  
Womit kann ich Geld verdienen?  
Was braucht die Welt?*

Was so einfach gesagt ist, lässt sich gar nicht so leicht umsetzen: Wir alle verbringen den Großteil unserer Zeit mit Tätigkeiten, in denen höchstens einzelne der vier Kriterien erfüllt sind. Tiefen Sinn finden die meisten Menschen aber nur, wenn sie ihr Leben einer Sache widmen, die alle vier Aspekte des Ikigai in sich vereinigt.

Daher folgt nun eine Übung, die euch auf die Spur eures Ikigais bringen kann. Alles, was ihr dafür braucht, ist eine zweite Person, ca. eine Stunde eurer beider Zeit, eine Stoppuhr und etwas zum Schreiben. Und schon kann es losgehen.

Die wichtigste Regel, die es bei der Übung zu beachten gilt, betrifft das Zuhören: Wenn eine Person spricht, hört die andere aufmerksam zu und macht ein paar Notizen. Ihr habt nach jedem Zuhör-Intervall Zeit, euch auszutauschen, aber haltet euch bitte daran, während des Zuhörens einfach nur empathisch den Worten des Sprechers zu folgen – ihr dürft gerne lächeln, nicken, da sein, solange ihr dabei den Mund geschlossen haltet.

Nehmt euch die erste Frage vor:

„Was tue ich wirklich gerne?“

- ① Person (A) erzählt fünf Minuten (Stoppuhr), was ihr dazu einfällt: Assoziiert einfach und redet, je mehr desto besser. Keine Angst vor unfertigen Gedanken, hier gibt es nur richtige Aussagen.  
Person (B) hört zu und notiert sich ein paar Stichpunkte.
- ② Wenn die fünf Minuten um sind, habt ihr zwei Minuten Zeit, um zu besprechen, was gesagt wurde – beide dürfen sprechen.
- ③ Dann tauscht ihr die Rollen: Person (B) hat jetzt fünf Minuten, um für sich über die Frage zu reflektieren „Was tue ich wirklich gerne?“ – Auch hier gilt wieder: Keine Kommentare.  
Person (A) hört zu und macht Notizen.
- ④ Wenn die 5 Minuten vorbei sind, folgen wieder 2 Minuten, in denen ihr euch austauschen könnt.

Im nächsten Schritt nehmt ihr euch die Frage vor:

„Worin bin ich wirklich gut?“

Die Instruktion ist die gleiche: Fünf Minuten spricht Person (A), zwei Minuten Austausch, dann redet fünf Minuten Person (B) und nochmals zwei Minuten Austausch.

Und nun die Frage:

„Wofür kann ich bezahlt werden?“

Assoziiert dazu, womit ihr Geld verdienen könnt: Was sagen eure Erfahrungen? Was fällt euch sonst noch ein? Reflektiert darüber, wie viel Geld ihr benötigt, wie viel sich mit verschiedenen Tätigkeiten verdienen lässt usw.

Und schließlich die Frage:

„Was braucht die Welt?“

Was fällt euch hierzu ein? Welche Tätigkeiten gibt es, die eine positive Wirkung auf die Welt hätten? Was könnt ihr tun, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen? Wofür wären eure Enkel\*innen in ein paar Jahrzehnten stolz auf euch?

Wenn ihr die vier Fragen beantwortet habt, kommt ihr zum letzten Schritt: Die Instruktion bleibt die gleiche (fünf Minuten, zwei Minuten, fünf Minuten, zwei Minuten). Die Frage ist nun:

**„Was könnte mein Ikigai sein?“**

Reflektiert also darüber, was auf Basis der ersten vier Fragen Dinge sein könnten, die in der Schnittmenge liegen? Sucht nach ganz konkreten Tätigkeiten, aber auch nach abstrakten Prinzipien, die euch leiten könnten (z.B. „anderen helfen“, „zuhören“ ...).

Am Ende der Übung solltet ihr euch bei eurem\*r Gesprächspartner\*in bedanken und euch selbst auf die Schulter klopfen. Ihr habt euch soeben mit den vielleicht wichtigsten Fragen überhaupt beschäftigt: Was ist das Ding, wofür es sich zu Leben lohnt, und wofür stehe ich eigentlich jeden Morgen auf?