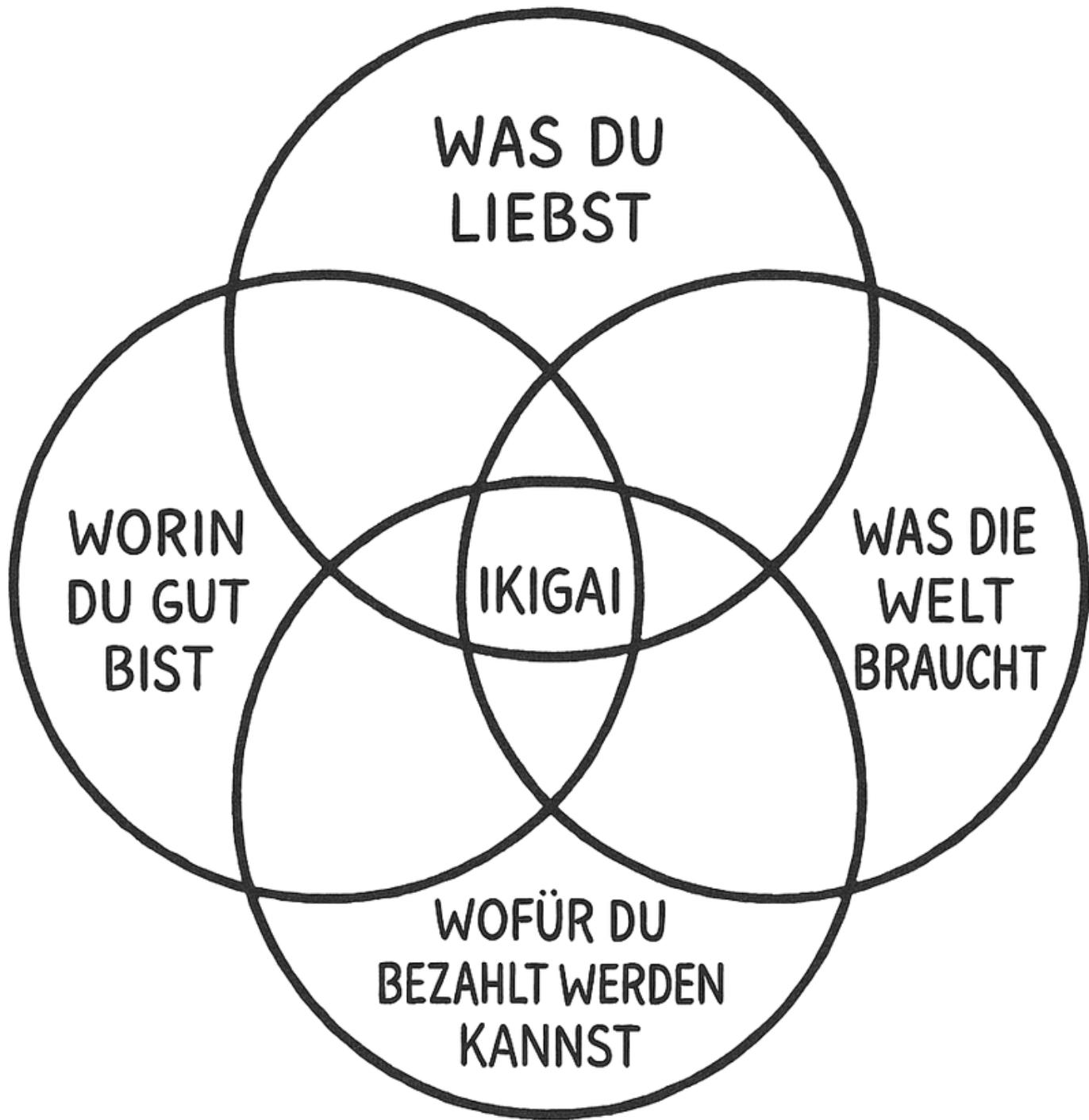
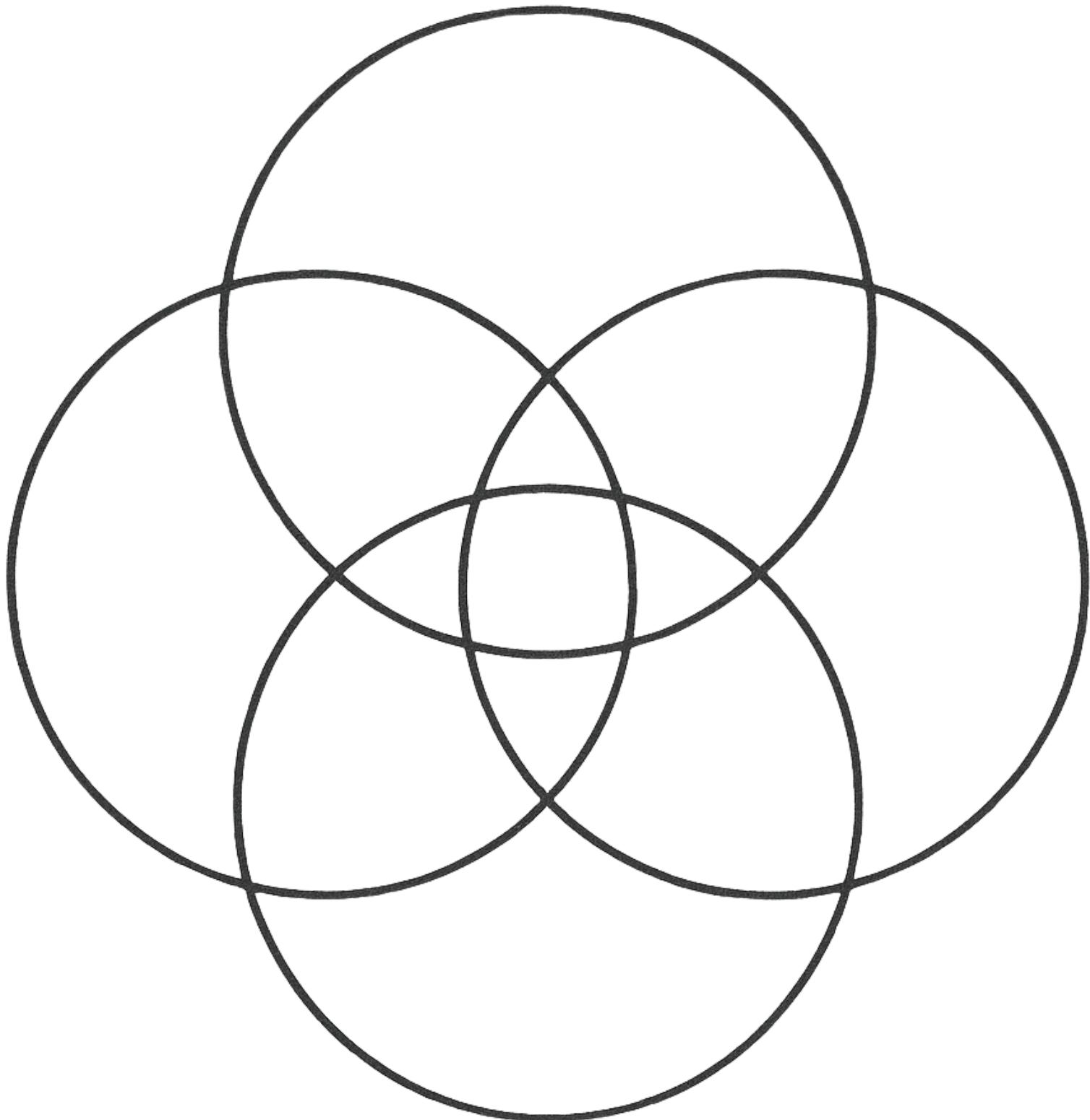


# Ikigai



# Ikigai - zum Ausfüllen



# Anleitung

## 1. Was du liebst

👉 Dinge, bei denen du dich lebendig fühlst, die dich begeistern oder erfüllen.  
Beispiele: Musik, Natur, Menschen begleiten, kreatives Arbeiten, Bewegung.

➡ Frag dich: Was tue ich gern, auch ohne dass es jemand von mir erwartet?

## 2. Worin du gut bist

👉 Fähigkeiten, Talente oder Stärken, die dir leichtfallen oder andere an dir schätzen.  
Beispiele: Zuhören, Organisieren, Handwerken, Schreiben, Empathie zeigen.

➡ Frag dich: Wobei sagen andere oft: „Das kannst du richtig gut“?

## 3. Was die Welt braucht

👉 Themen, bei denen du spürst: Das ist mir wichtig – hier möchte ich etwas beitragen.  
Beispiele: Mehr Achtsamkeit, Verbindung, Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit.

➡ Frag dich: Wo möchte ich einen Unterschied machen – klein oder groß?

## 4. Wofür du bezahlt werden kannst

👉 Tätigkeiten oder Fähigkeiten, die auch einen praktischen Wert haben oder gebraucht werden.  
Beispiele: Coaching, Beratung, Design, Handwerk, Organisation, Pflege.

➡ Frag dich: Was davon lässt sich (theoretisch oder realistisch) beruflich umsetzen?

## ✿ In der Mitte: Dein Ikigai

Wenn du überall ein paar Punkte gesammelt hast, schau dir die Schnittmenge an:

- Wo treffen sich mehrere Kreise?
- Was zieht sich wie ein roter Faden durch deine Antworten?
- Was würde dich auch langfristig erfüllen, nicht nur kurzfristig motivieren?