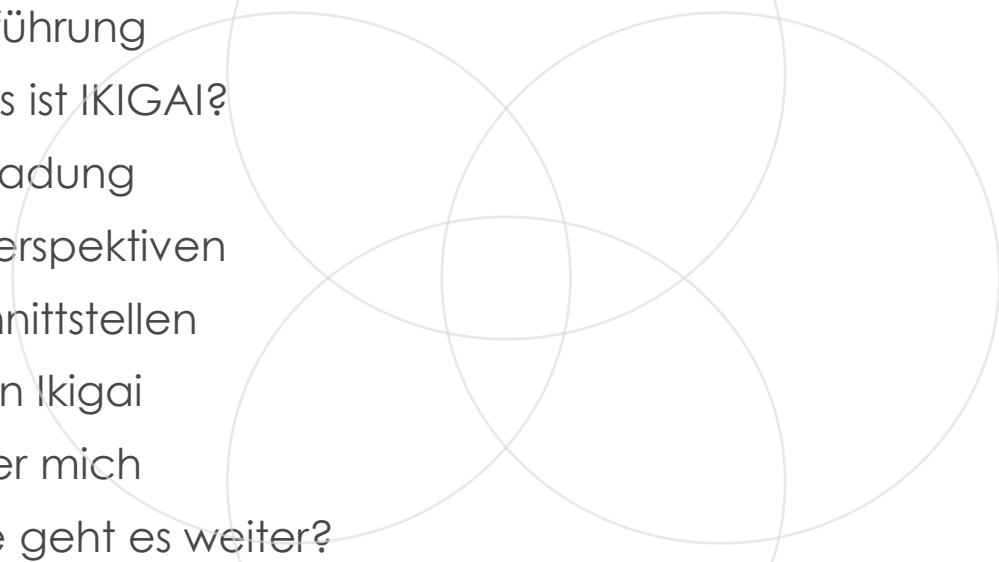


DEIN IKIGAI FINDE DEIN ZIEL

WORKBOOK

Inhalt



1.	Einführung	03
2.	Was ist IKIGAI?	04
3.	Einladung	06
4.	4 Perspektiven	07
5.	Schnittstellen	15
6.	Dein Ikigai	16
7.	Über mich	17
8.	Wie geht es weiter?	18



**Was ist deine Berufung?
Was treibt dich an?
Erfüllst du noch oder erfüllt es dich schon?**

Diese Fragen stellen sich die meisten von uns an einem Punkt im Leben. Nicht immer finden wir sofort eine Antwort darauf.

Daher lade ich dich ein, mehr über dich herauszufinden.

Mittels des **Ikigai** erhältst du die Möglichkeit einen Fixpunkt für deine persönliche berufliche Navigation zu erhalten und dein Ziel zu definieren.

Viel Spaß und Erfolg

Christoph Post



IKIGAI

Iki gai
生き 甲斐
Leben Wert



„das, wofür es sich zu leben lohnt“

japanisches philosophisches Konzept

Mit dem Ikigai hast du die Möglichkeit dich mit **Sinn** und **Ziel deines Lebens** zu beschäftigen.

Dazu sind vier Fragen im Mittelpunkt, der Ausarbeitung:



- Was ich liebe?
- Was ich besonders kann gut?
- Wofür ich bezahlt werde?
- Was die Welt braucht?

Aus den paarweisen Schnittmengen dieser Fragen erarbeitest du dich immer weiter zum Kern deines Lebenssinnes: deinem **Ikigai**.

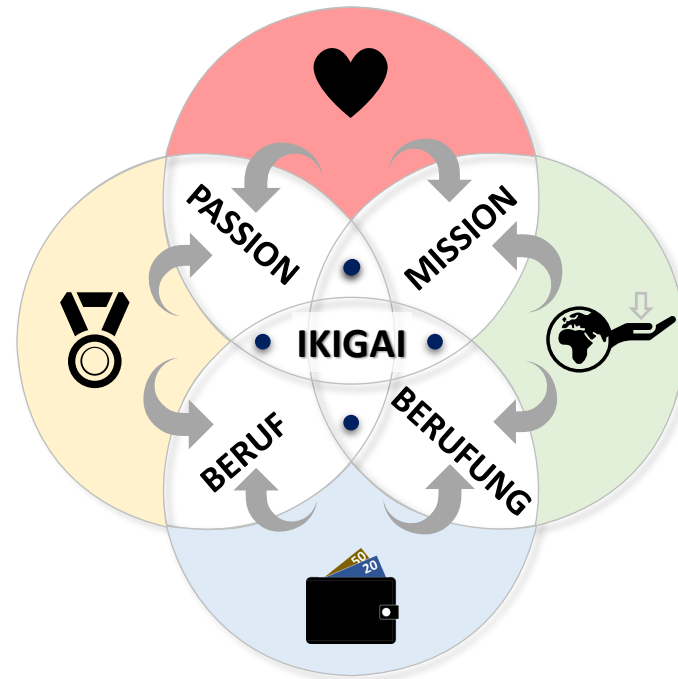
IKIGAI



IKIGAI

Was ich liebe

Was ich
besonders
gut kann



Was die
Welt
braucht

Wofür ich
bezahlt werde

IKIGAI



Anleitung

Auf den folgenden Seiten werden dir zu den vier großen Perspektiven Fragen gestellt:

- **Was ich liebe?**
- **Was ich besonders kann gut?**
- **Wofür ich bezahlt werde?**
- **Was die Welt braucht?**



Nimm dir für die Fragen 60-90 Minuten Zeit. Stell sicher, dass du während dieser Zeit ungestört bist und fokussiert arbeiten kannst.

- **Druck dir das Workbook aus oder bearbeite es auf deinem Tablet z.B. GoodNotes**

Durch das Schreiben vertiefen sich die Antworten in deinem Kopf, daher biete ich das Workbook nicht als Format zum Eintippen an.

- Beantworte die Fragen „aus dem Bauch heraus“.
- Stichpunkte reichen aus.
- Es gibt nur richtige Antworten.
- Die Fragen zielen auf Wiederholungen ab. Schreibe diese bewusst auf. Da diese in den Schnittmengen zum Tragen kommen werden.



Was ich liebe

Was fällt dir besonders leicht?



Bei welchen Aktivitäten vergisst du die Zeit um dich herum?



Über welches Thema kannst du stundenlang mit Begeisterung reden?



Was sind deine Lieblingstätigkeiten in deiner Freizeit?



Wenn Geld und Zeit keine Rolle spielen würde, was würdest du am liebsten tun?



EDACEN

Was ich liebe

Wovon hast du in deiner Jugend geträumt?



Was hast du in deiner Jugend besonders toll gefunden?



Welche Bücher, Spiele oder Filme findest du inspirierend und warum genau?



Wann befindest du dich im Flow?



Was kannst du dir vorstellen, den ganzen Tag zu tun?



EDACEN

Was ich besonders gut kann



Was hast du gelernt im Rahmen von Ausbildung, Studium, Job, Weiterbildung?



Was sind deine Stärken (siehe ggf. Stärkentabelle nachfolgende Seite)?



Was sagen andere über dich und deine Stärken?



Was fällt dir besonders einfach, was ggf. anderen schwerer fällt?



Worin liegt dein Talent?



EDACENI



Stärkenliste

- ABENTEUERLUSTIG
- AKZEPTIEREND
- ALBERN
- ALTRUISTISCH
- ANALYTISCH
- ANGESpanNT
- ANPACKEND
- ANPASSUNGSFÄHIG
- AUFGESCHLOSSEN
- AUFMERKSAM
- AUSDAUERND
- AUSGEGLICHTEN
- AUTHENTISCH
- BEGEISTERUNGSFÄHIG
- BELASTBAR
- BESCHIEDEN
- BESTIMMT
- CHARISMATISCH
- DANKBAR
- DIPLOMATISCH
- DURCHSETZUNGSSTARK
- EFFEKTIV
- EFFIZIENT
- EHRlich
- ELOQUENT
- EMPATHISCH
- ENERGIEVOLL
- ENTSCHLUSSFREUDIG
- ENTSPANNT
- EXTROVERTIERT
- FÄHIG
- FLEXIBEL
- FOKUSSIERT
- FREUNDlich
- FÜRSORGLICH
- GEDULDIG
- GESCHICKT
- GENIAL
- GERECHT
- GLÜCKlich
- GROBZÜGIG
- HEITER
- HILFREICH
- HUMORVOLL
- IDEALISTISCH
- IDEENREICH
- INTELLIGENT
- INTROVERTIERT
- KOMMUNIKATIONSFÄHIG
- KOMPETENT
- KOMPLEX
- KONTAKTFREUDIG
- KREATIV
- KÜHN
- LIEBEVOLL
- LOGISCH
- LÖSUNGSORIENTIERT
- LOYAL
- MÄCHTIG
- MITFÜHLEND
- MOTIVIERT
- MUTIG
- NACHDENKLICH
- NACHHALTIG
- NERVÖS
- NETT
- NEUGIERIG
- OPTIMISTISCH
- ORGANISIERT
- PRAGMATISCH
- REAKTIONSSCHNELL
- REFLEKTIERT
- REIF
- RELIGIÖS
- RESILIENT
- RUHIG
- SCHEU
- SCHLAU
- SELBSTBEWUSST
- SELBSTSICHER
- SENTIMENTAL
- SPONTAN
- STILL
- STOLZ
- SUCHEND
- SYMPATHISCH
- TAPFER
- TEAMFÄHIG
- TOLERANT
- ÜBERZEUGEND
- UMSETZUNGSORIENTIERT
- UNABHÄNGIG
- VERANTWORTUNGSBEWUSST
- VERLÄSSlich
- VERNÜNFTIG
- VERTRAUENSWÜRDIG
- VORANGEHEND
- WARMHERZIG
- WEISE
- WISSBEGIERIG | -DURSTIG
- WITZIG
- WÜRDEVOLL
- ZAHLEN AFIN
- ZIELORIENTIERT
- ZUHÖREND

Was ich besonders gut kann



Zu welchen Themen wirst du immer wieder um Rat gefragt?



Welcher Herausforderungen hast du selbst bewältigt?



Welche praktischen Tätigkeiten kannst du gut?



Welche besonderen Fähigkeiten hast du? Ggf. auch ungewöhnliche benennen.



Was sind deine größten Erfolge (Projekte, Errungenschaften etc.)?



LEBENS
ERFOLGE

Wofür ich bezahlt werde



Woraus beziehst du deine Einnahmen?



Für welche deiner Angebote wirst du von anderen bezahlt?



Welchen Mehrwert haben andere von deinen Leistungen, Produkten?



Womit verdienen andere Geld, die dir ähnlich (Profil, Fertigkeiten) sind?



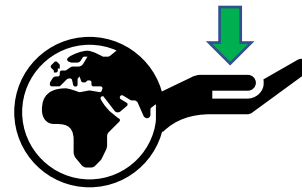
Gibt es andere Fähigkeiten, wofür du bezahlt werden kannst?



EDACEN



Was die Welt braucht



Wofür würdest du zwei Millionen, die du frei zur Verfügung hast, einsetzen?



Welcher Organisation würdest du gerne beitreten oder gründen und warum?



Welchen Fußabdruck möchtest du auf der Welt hinterlassen?



Was möchtest du in deiner Region / in deinem Land verändern?

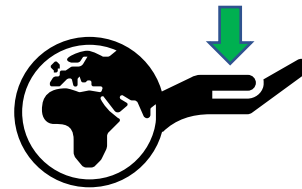


Was würdest du auf der Welt verändern, wenn du die Möglichkeit dazu hättest?



EDACEN

Was die Welt braucht



Welche Werte sind besonders wichtig für die Zukunft der Erde?



Welchen Beitrag willst du für die Welt leisten?



Welche Gewohnheiten sollte jeder Mensch haben?



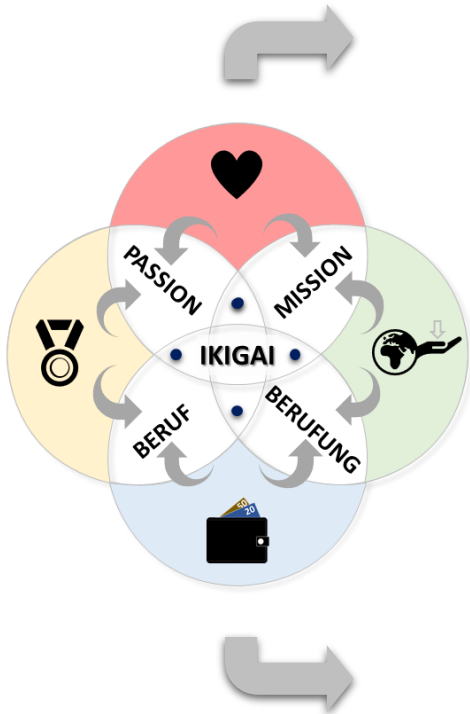
Was erfüllt dich mit Sinn?



EDUCATION

Schnittmengen

- Notiere die Stichpunkte, die in beiden Aspekten vorkommen.
- Es geht um die Schnittmengen!!



PASSION – Was ich liebe / Was ich besonders gut kann



BERUFUNG – Wofür ich bezahlt werde / Was die Welt braucht



BERUF – Wofür ich bezahlt werde / Was ich besonders gut kann



MISSION – Was ich liebe / Was die Welt braucht



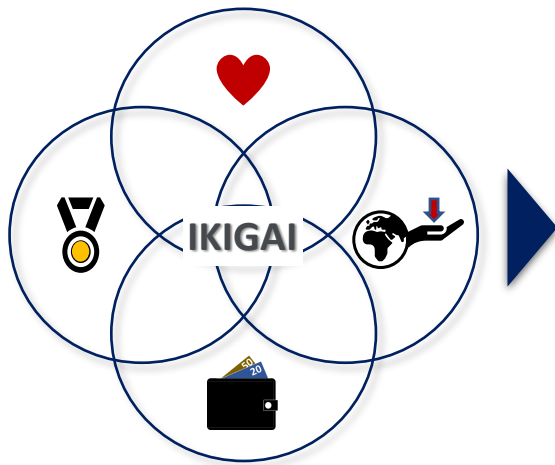
SCHNITTMENGEN

Dein Ikigai

Formuliere dein **Ikigai** in ein oder zwei Sätzen.

Nimm die vier Schnittmengen und schau dir wiederum die Stichpunkte an.

- Die Formulierung sollte klar sein.
- Das **Ikigai** sollte kurz und knapp sein
- Und es müssen alle vier Aspekte abgedeckt werden.



Four horizontal lines for writing the Ikigai statement.

Herzlichen Glückwunsch! Du hast dein Ikigai erstellt.

Schau dir dein **Ikigai** immer mal wieder an und lass es auf dich wirken!

Über mich



Ich bin **Christoph Post** und entdecke seit gut 50 Jahren die Welt jeden Tag neu für mich.

Als Geschäftsführer und Chief Financial Officer habe ich über 20 Jahre Erfahrungen mit mittelständischen Unternehmen und Konzernstrukturen gesammelt. Ein sehr großes Anliegen war für mich, Mitarbeiter zu fördern und zu fordern.

Dabei ist mir aufgefallen, dass laute Menschen immer ein Stück weiterkamen als die etwas leiseren. Denn wer leiser ist, zieht bei gleicher Kompetenz nicht sofort die Aufmerksamkeit. Das fand ich ungerecht, denn ich selbst gehörte zu den Leiseren. Anstatt jedoch nach Lösungen für mich zu suchen, habe ich immer härter gearbeitet.

„Smarter zu agieren, wäre klüger gewesen“.

Nach 20 Jahren hatte ich das Gefühl, dass ich innerhalb der Strukturen nur wenig verändern kann. Deshalb habe ich mich als zertifizierter systemischer Coach selbständig gemacht und meinen Horizont durch Ausbildungen zum Life Design Coach und Agil Coach angereichert. Mein Coaching-Programm beruht heute auf meinen beruflichen Erfahrungen und wendet sich Führungskräfte, Ausgewählte, kompetente leise Menschen sowie nach ihrer Berufung Suchende.

Wenn auch du zu eher zu den leiseren Menschen gehörst, wirst du in meinem Programm lernen, wie du dir Gehör verschaffst, Karriere machst und endlich wahrgenommen wirst. Und das alles, ohne härter zu arbeiten und ohne lauter zu trommeln!

Das Ziel bei der Arbeit mit meinen Methoden ist, dass du deinen ganz persönlichen Weg gehst, deine Werte lebst und deine Berufung findest.

Wer seine Berufung lebt, hat seine maximale Energie zur Verfügung.

ÜBER MICH

Wie geht es weiter?

Jetzt hast du dein Was ermittelt. Und eine gewisse Vorstellung von deinem Ziel

Um deinen Flow jetzt aufrechtzuerhalten, biete ich dir an über dein **Ikigai** zu sprechen und noch mehr über dich herauszufinden und auch den Weg zum Ziel zu definieren.

Diese kann in Form eines Einzelcoachings sein oder im Rahmen des Lebenskompass.

Wir finden eine auf dich zugeschnittene Lösung.

Alles finden wir in einem unverbindlichen persönlichen Gespräch heraus.



Jetzt dein Coaching Gespräch vereinbaren:

In einem kostenlosem Kennlerngespräch (30 Min.) können wir schnell herausfinden, ob und wie eine Zusammenarbeit zwischen uns beiden laufen kann.

www.fokusschaerfen.de/kontakt