



Frank Widmayer
Consulting & Coaching

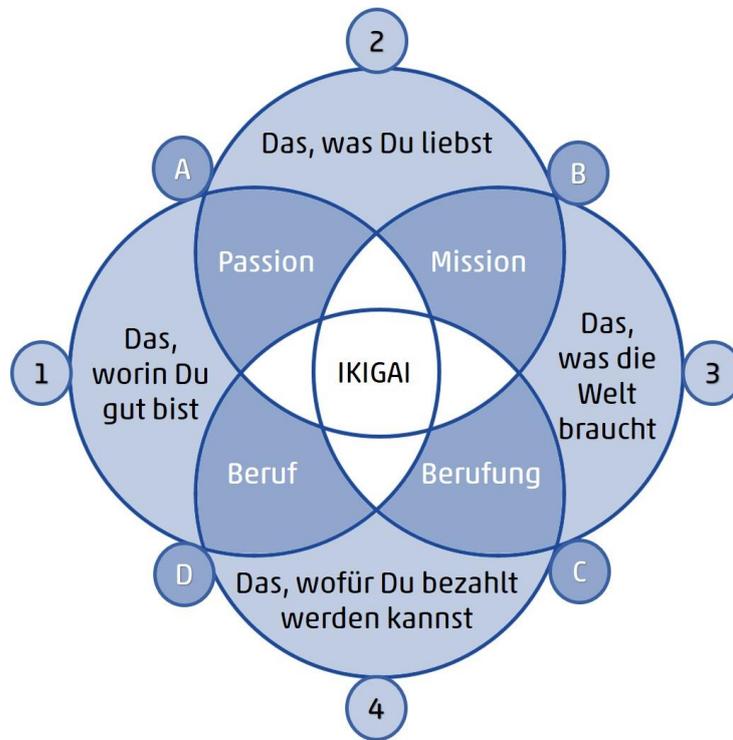
Frank Widmayer Consulting & Coaching
Reinhold-Frank-Str. 32a, 76133 Karlsruhe
www.fwco.de, frank.widmayer@fwco.de
Mobil +49 171 3847958

Coaching-Tool: Ikigai Fragebogen

Frank Widmayer

Ikigai (jap. 生き甲斐 ‚Lebenssinn‘) ist frei übersetzt „das, wofür es sich zu leben lohnt“, „die Freude und das Lebensziel“ oder salopp ausgedrückt „das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen“. Im Französischen entsprechen dem die Begriffe *raison d’être* oder *joie de vivre* am ehesten. Im Deutschen kann man das wohl am besten mit „Sinn des Lebens“ übersetzen.

Zur Ergründung von Ikigai kann das folgende Schema verwendet werden:



Demnach bildet Ikigai die Schnittmenge zwischen den gemeinsamen Inhalten der folgenden Felder:

1. **Das, worin Du gut bist („Talent“)**
Frage: „Was kann ich wirklich gut?“
2. **Das, was Du liebst („Begeisterung“)**
Frage: „Bei welcher Tätigkeit empfinde ich höchstes Glück?“
3. **Das, was die Welt braucht („Bedarf“)**
Frage: „Wo erfüllt mein Tun einen höheren Zweck zum Besseren der Welt?“
4. **Das, wofür Du bezahlt werden kannst („Wert“)**
Frage: „Wofür ist jemand bereit, eine angemessene Gegenleistung zu erbringen?“

Folgende Fragen können zur Ermittlung der vier Inhalte verwendet werden (s. Arbeitsblatt S. 3):

1. Talent	2. Begeisterung
<ul style="list-style-type: none"> • Was gelingt mit sehr oft? • Worin habe ich sehr viel Geschick? • Was geht mir leicht von der Hand? • Wobei werde ich von Freunden oft um Hilfe gebeten? • Worin bin ich wirklich gut? 	<ul style="list-style-type: none"> • Was erfüllt mich beim Tun mit Glück? • Wobei empfinde ich eine gewisse Erfüllung? • Wann vergesse ich alles um mich herum? • Was möchte ich am liebsten den ganzen Tag tun? • Nach welchem Tun bin ich oft stolz auf das Ergebnis?
3. Bedarf	4. Wert
<ul style="list-style-type: none"> • Womit kann ich der Welt einen Dienst erweisen? • Welche Bedürfnisse haben meine Mitmenschen? • Was braucht die Welt momentan am dringendsten? • Wodurch fühlen sich Menschen besser? • Was schafft bei anderen mehr Glück und Zufriedenheit? 	<ul style="list-style-type: none"> • Wodurch stifte ich einen wertvollen Nutzen? • Welchen Gegenwert kann ich durch mein Tun schaffen? • Wie erzeuge ich durch meine Leistungen einen Mehrwert? • Welche Einsparungen entstehen durch mich und mein Wirken? • Wieviel Geld ist jemand bereit, für meine Tätigkeiten, Produkte und Dienstleistungen zu zahlen?

Durch Verbindung jeweils zweier Felder entstehen die folgenden Mehrwerte:

A) Passion (1. Talent + 2. Begeisterung)	B) Mission (2. Begeisterung + 3. Bedarf)
<p>Meine Passion ist das, worin ich wirklich gut bin und wobei ich Freude empfinde. Wenn ich Dinge gut kann, aber nicht wirklich bei der Sache bin, dann fehlt genauso die echte Leidenschaft wie auch, wenn ich Dinge wirklich gern tue, aber nicht wirklich darin gut bin.</p> <p>Üblicherweise ist es so, dass die Bereiche sich annähern. Wenn ich in einer Sache wirklich gut bin, dann auch oft deswegen, weil ich es gern tue. Und wenn ich etwas gern tue, dann tue ich es oft und werde darin automatisch besser.</p>	<p>Aus der Verknüpfung zwischen dem, was ich liebe und dem, was die Welt braucht, entsteht meine Mission. Hierbei steht die Frage im Vordergrund, wie ich für die Welt (Menschen, Natur, Gesellschaft) einen Nutzen schaffe, der gebraucht wird. Wenn Bedürfnisse vorhanden sind oder durch mich geweckt werden, dann kann ich sicher sein, dass die Erfüllung der Bedürfnisse die Welt ein kleines bisschen besser macht.</p>
C) Berufung (3. Bedarf + 4. Wert)	D) Beruf (4. Wert + 1. Talent)
<p>Die Berufung ist vom Beruf (also der reinen Tätigkeit, s. unten) zu unterscheiden und ergibt sich aus der Kombination des Bedarfs mit einem Wert. Die Schwierigkeit besteht hier sehr oft darin, dass die Erfüllung eines „höheren“ oder auch zukünftigen Bedarfs (noch) keinen messbaren Nutzen schafft und somit noch keine wirtschaftliche Basis (s. nächster Abschnitt) vorhanden ist.</p>	<p>Der Beruf ist dann letztendlich die ökonomische Komponente aus der Kombination von Wert (jemand ist bereit, etwas dafür zu bezahlen) und Talent (ich kann das gut). Somit entsteht die notwendige Basis für ein erfülltes Leben, das mir die notwendige wirtschaftliche Basis gibt.</p>

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Leitfaden zur Ermittlung Ihres Ikigai in drei Schritten:

1. Die Basisbereiche (Talent, Begeisterung, Bedarf und Wert)
2. Die Schnittmengen (Passion, Mission, Berufung und Beruf)
3. Mein IKIGAI

Arbeitsblatt: Mein Ikigai

1. Füllen Sie jeden der folgenden vier Bereiche aus

1. Talent

„Was kann ich wirklich gut?“

Leitfragen:

- Was gelingt mir sehr oft?
- Worin habe ich sehr viel Geschick?
- Was geht mir leicht von der Hand?
- Wobei werde ich von Freunden oft um Hilfe gebeten?
- Worin bin ich wirklich gut?

Meine Antworten:

2. Begeisterung

„Bei welcher Tätigkeit empfinde ich höchstes Glück?“

Leitfragen:

- Was erfüllt mich beim Tun mit Glück?
- Wobei empfinde ich eine gewisse Erfüllung?
- Wann vergesse ich alles um mich herum?
- Was möchte ich am liebsten den ganzen Tag tun?
- Nach welchem Tun bin ich oft stolz auf das Ergebnis?

Meine Antworten:

3. Bedarf

„Wo erfüllt mein Tun einen höheren Zweck zum Besseren der Welt?“

Leitfragen:

- Womit kann ich der Welt einen Dienst erweisen?
- Welche Bedürfnisse haben meine Mitmenschen?
- Was braucht die Welt momentan am dringendsten?
- Wodurch fühlen sich Menschen besser?
- Was schafft bei anderen mehr Glück und Zufriedenheit?

Meine Antworten:

4. Wert

„Wofür ist jemand bereit, eine angemessene Gegenleistung zu erbringen?“

Leitfragen:

- Wodurch stifte ich einen wertvollen Nutzen?
- Welchen Gegenwert kann ich durch mein Tun schaffen?
- Wie erzeuge ich durch meine Leistungen einen Mehrwert?
- Welche Einsparungen entstehen durch mich und mein Wirken?
- Wieviel Geld ist jemand bereit, für meine Tätigkeiten, Produkte und Dienstleistungen zu zahlen?

Meine Antworten:

2. Kombinieren Sie die vier Bereiche zu den vier Schnittmengen

A) Passion

Kombinieren Sie Ihre Antworten bei 1. Talent und 2. Begeisterung

Meine Passion ist...

B) Mission

Kombinieren Sie Ihre Antworten bei 2. Begeisterung und 3. Bedarf

Meine Mission ist...

C) Berufung

Kombinieren Sie Ihre Antworten bei 3. Bedarf und 4. Wert

Meine Berufung ist...

D) Beruf

Kombinieren Sie Ihre Antworten bei 4. Wert und 1. Talent

Mein Beruf ist...

3. Mein Ikigai: Kombinieren Sie die vier Schnittmengen

IKIGAI

Mein IKIGAI ist...