

MOTOKI TONN

DAS

GEHEIMNIS

DER

KLEINEN

DINGE

ENTDECKE MIT

IKIGAI

DIE REICHTÜMER, DIE DEIN
LEBEN SCHON BEREITHÄLT

GELESEN VOM AUTOR

Mit Test,
Übungen und
Reflexionen

RANDOM HOUSE
AUDIO

TRACKLISTE

Zu den hervorgehobenen Tracks gibt es den Text der Reflexion/Übung/Meditation bzw. Informationen im PDF

- 01 Ansage
- 02 Einleitung
- 03 Kapitel 1: Einführung
- 04 Der Ikigai-Skandal
- 05 Das japanische Ikigai
- 06 Reflexion (Rückblick auf den Tag)**
- 07 Reflexion (deine Ikigai-Reise)**
- 08 Kapitel 2: Die Reise beginnt
- 09 Der Ikigai-Test**
- 10 Der Ikigai-Kompass
 - 1. Himmelsrichtung: Gelassenheit
 - 2. Himmelsrichtung: Respekt
- 11
 - 3. Himmelsrichtung: Raum, Zeit und Stille
 - 4. Himmelsrichtung: Aufmerksamkeit
- 12 Reflexion (Dankbarkeit)**
- 13
 - 5. Himmelsrichtung: Einzigartigkeit
 - 6. Himmelsrichtung: Vertrauen
- 14
 - 7. Himmelsrichtung: Wurzeln
 - Übung (deine Wurzeln)**
 - 8. Himmelsrichtung: Harmonie und Frieden
- 15 Reflexion (Ikigai-Kompass)**
- 16 Ikigai-Quellen und Ikigai-Gefühle:
Ikigai und Ikigai-kan

- 17 Übung (Ikigai-Quellen)**
- 18 Die sieben Ikigai-Dimensionen
- 19 Es ist nie zu spät - Tekymeka Mika
- 20 Nichts als Musik - Hans Zimmer
- 21 Viellaufender Weltmeister im Nebenberuf
Yuki Kawauchi
- 22 Ikigai in Herausforderungen - Trudy Boyle
- 23 Mit der Kraft der Natur - Motoki Tonn
- 24 Reflexion (deine Geschichte)**
- 25 Ikigai-Dimensionen etablieren - Übung**
- 26 Finde deine Werte
- 27 Exkurs: Werte in der japanischen Gesellschaft
- 28 Reflexion (Werte)**
- 29 Übung (Werte) Teil 1**
- 30 Übung (Werte) Teil 2**
- 31 Kapitel 3: Im Fluss: Ikigai im Alltag
- 32 Ikigai-Tagesroutinen
- 33 Der richtige Umgang mit Stress
- 34 Übung (Stress mit Ikigai begegnen)**
- 35 Stress mit Ikigai begegnen
- 36 Mentale Ordnung halten
- 37 Dein Shuki - Dein Ort für deine Gedanken**

- 38 Übung („Informationsdiät“)**
39 – 40 Meta-Aufmerksamkeit stärken
- 41 Übung (Meta-Aufmerksamkeit)**
- 42 Mikro-Übung (schnelle Fokussierung)**
43 Ins Staunen kommen
- 44 Reflexion (Staunen)**
45 Dankbarkeit entwickeln
- 46 Reflexion (Dankbarkeit)**
47 Mit Herausforderung umgehen
- 48 Reflexion (Kanagawa-Welle)**
49 Der Fuji
- 50 Vertiefung: Ikigai und Resilienz
Übung (Lebenslinien)**
51 Eile vermeiden
- 52 Reflexion (Eile vermeiden)**
53 Lernen, „Nein“ zu sagen
- 54 Reflexion („Nein“ sagen)**
55 Ikigai mit anderen – Zuhören verbindet
- 56 Übung (Reflexionsfragen)**
57 Kapitel 4: Der Weg ist das Ziel:
Erreiche dein volles Potenzial
- 58 Finde deine Einzigartigkeit

- 59 Reflexion (Talente) – Übung für Mutige**
60 Berufung
- 61 Übung zur Berufung**
62 Schärfe deine Skills
- 63 Übung (Schärfe deine Skills)**
64 Kleine Anpassungen, große Wirkung
- 65 Kaizen-Reflexion**
66 Starte eine Sache mit Ikigai-Rückenwind
- 67 Finde deine Kreativität – Übung (Meditation
zur Kreativität und Vorstellungskraft)**
68 Kreativität
- 69 Reflexion (Annahmen)**
70 Kreativität
- 71 Reflexion (Rückblick Kindheit)**
72 Flow – Reflexion 1 (Flow) – Reflexion 2 (Flow)
- 73 – 74 Bleib dran
- 75 Tagebuch-Übung**
76 Nach Hause kommen: Schlusswort
77 Absage

IKIGAI-MUSIK VON MICHAEL NICKEL



<https://finde-zukunft.de/ikigai-musik>

06 REFLEXION (Rückblick auf den Tag)

Schau einmal auf deinen bisherigen Tag zurück und denke über die folgenden vier Fragen nach:

1. Für welche Momente bist du dankbar?
2. An welche erinnerst du dich noch gut?
3. Welches Gefühl verbindest du mit ihnen?
4. Waren es eher „kleine“ oder „große“ Momente?

07 REFLEXION (deine Ikigai-Reise)

Nimm dir ein Blatt Papier und etwas zu schreiben. Stell dir einen Timer auf zwanzig Minuten und nimm dir für jede der folgenden sechs Fragen ein paar Minuten Zeit:

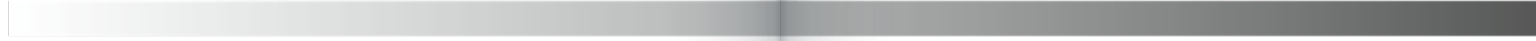
1. Wonach sehnst du dich?
2. Was würdest du auf deiner Reise gerne entdecken?
3. Worauf freust du dich?
4. Wofür bist du jetzt schon dankbar?
5. Was kannst du zurücklassen, was würde dein Gepäck unnötig schwer machen?
6. Auf welche deiner Fragen könnte Ikigai eine Antwort sein?

09 DER IKIGAI-TEST

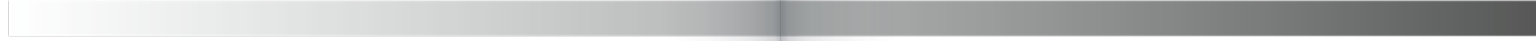
Ich glaube, dass ich einen gewissen Einfluss auf andere habe.



Ich würde mein Leben als "geistig reich" und erfüllt beschreiben.



Ich interessiere mich für viele Dinge.



Ich habe das Gefühl, einen Beitrag für jemanden oder die Gesellschaft zu leisten.



Schwach ausgeprägt

Ich möchte mich weiterentwickeln.

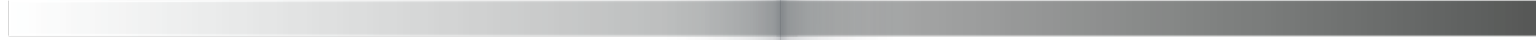


Ich fühle mich meistens glücklich.



Stark ausgeprägt

Ich glaube, dass ich für etwas oder jemanden wichtig bin.



Ich möchte etwas Neues lernen oder beginnen.



Ich habe geistig Platz oder Raum in meinem Kopf.



AUSWERTUNG

Je weiter rechts du deine Kreuze gesetzt hast, desto mehr Ikigai hast du bereits in deinem Leben. Das Testergebnis ist dabei keine Bewertung deiner Person. Der Test dient zur Reflexion und kann dir aufzeigen, in welchen Bereichen du in deinem Leben mehr Ikigai etablieren kannst. Dein Testergebnis steht immer im Zusammenhang mit deiner Lebenssituation. Betrachte das Ergebnis als eine Momentaufnahme. Es ist wie ein Polaroid-Bild deines Ikigai-Lebens.

Um den Test jederzeit noch einmal machen zu können, kannst du ihn unter diesem QR-Code wiederholen:



12 REFLEXION (Dankbarkeit)

1. Welche Schätze sind in deinem Leben vorhanden, die du für selbstverständlich hältst?
2. Welche Dinge würden dir fehlen, wenn sie nicht mehr da sind?
3. Was hindert dich daran, den Wert und die Bedeutung dieser Dinge jetzt schon zu schätzen?
4. Wie kannst du Räume und Zeiten schaffen, um dir deiner Reichtümer noch bewusster zu werden?

14 ÜBUNG (deine Wurzeln)

Welche Begegnungen, welche Menschen, welche Orte waren für dich besonders wertvoll? Vermerke bedeutsame Erfahrungen auf deiner Lebenslinie. Du kannst dir dafür als Inspiration Musik aus der jeweiligen Zeit anstellen oder alte Fotos raussuchen. Das kann ziemlich emotional werden - daher lass dir Zeit und gehe nur so viele Schritte in die Vergangenheit, wie du magst. Alles, was du findest, kann dich zu deinen Wurzeln führen. Behalte die Momente, deren Erinnerung dir guttut und an denen du gewachsen bist - alles andere kannst du getrost loslassen.

Was ist passiert?

Wer war involviert?

Was habe ich gelernt?

Wofür bin ich dankbar?

Welchen Wert haben diese Erinnerungen für mich?

KINDHEIT

JUGEND

ERWACHSENENALTER

15 REFLEXION (Ikigai-Kompass)

Wir alle sind in unserer Persönlichkeit unterschiedlich.

- Welche Elemente des Ikigai-Kompass sind dir leicht zugänglich? Gelassenheit – Respekt – Raum, Zeit und Stille – Aufmerksamkeit – Einzigartigkeit – Vertrauen – Wurzeln – Harmonie und Frieden?
- Welche sind dir fremd, welche fordern dich heraus?
- Über welche möchtest du noch mehr erfahren?

17 ÜBUNG (Ikigai-Quellen)

Liste unter „Ikigai-Quellen“ (ganz links) Momente auf, in denen du das Leben als lebenswert empfindest. Schreibe dann daneben unter „Ikigai-Gefühle“ Gefühle, die du mit diesen Momenten verbindest. Lass dir ein paar Minuten Zeit für diese Übung.

Schau dann auf deine Listen und überlege: Gibt es Bedingungen, die du brauchst, damit in den Momenten Ikigai-Gefühle entstehen können? Liste diese Bedingungen in der dritten Spalte auf. Was kannst du zukünftig tun, um diesen Momenten viel Raum in deinem Leben zu geben? Schreibe ganz rechts in die vierte Spalte. Du kannst gerne konkret werden und Vereinbarungen mit dir treffen oder Termine in deinen Kalender eintragen („Dafür nehme ich mir Zeit am ...“).

Beispiele aus den Seminaren:

Ikigai-Quellen: In diesen Momenten verspürten unsere Seminar-Teilnehmer*innen Lebensfreude

- der Augenblick nach der Abschlussprüfung
- ein Sonnenuntergang
- ein Café oder Tee am Morgen
- der Blick eines Kindes
- eine unerwartete Begegnung

Ikigai-Gefühle: Dabei fühlten sie

- Dankbarkeit
- Freude
- Zufriedenheit
- Unbeschwertheit
- Leichtigkeit
- dass in diesem Moment alles gut ist
- dass sie etwas erreicht haben
- dass sie einfach genügen
- dass das Leben einen Sinn ergibt

Ikigai-Bedingungen: Diese Bedingungen fanden sie hilfreich, um mehr solcher Momente zu erleben

- Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Moment
- Zeit und Freiraum
- mentale Kapazität
- sorgsamer Umgang mit sich selbst
- mehr Gespräche mit Freunden
- Musik und Kunst

24 REFLEXION (deine Geschichte)

Finde einen Aspekt deines Lebens, der es für dich lebenswert macht. Schreibe deine Geschichte aus der Sicht einer dritten Person, als ob sie ein weiteres Kapitel in diesem Hörbuch wäre. Nimm dir ein wenig Zeit und schreibe auf, was dir einfällt. Folgende Fragen können dir dabei helfen:

- Wer bist du?
- Was machst du?
- Wie geht es dir?
- Was fühlst du?
- Wie erlebst du Ikigai?

Schau dir deine Geschichte noch einmal an, nachdem du sie aufgeschrieben hast. Mach dir Notizen, umkreise die Dinge, die dir wichtig sind.

Denke dann noch einmal an die sieben Dimensionen: Lebenszufriedenheit, Wachstum und Veränderung, eine gute Zukunft, Resonanz, Freiheit, Selbstverwirklichung sowie Bedeutung und Wert.

1. Welche Ikigai-Dimensionen findest du in deiner Geschichte wieder?
2. Welchen Dimensionen möchtest du mehr Raum geben?
3. Für welche Resonanz in deinem Leben bist du heute dankbar?

25 IKIGAI-DIMENSIONEN ETABLIEREN ÜBUNG

Suche dir zuerst eine der sieben Dimensionen aus, die du gerne weiterentwickeln möchtest. Beantworte dann sechs Fragen, die sich an den fünf Ikigai-Säulen von Ken Mogi orientieren. Diese fünf Säulen sind:

1. klein anfangen
2. loslassen lernen
3. Harmonie und Nachhaltigkeit leben
4. die Freude an kleinen Dingen entdecken
5. im Hier und Jetzt sein.

Sie helfen dir, die ausgewählte Ikigai-Dimension in deinem Leben greifbar werden zu lassen.



Wenn du die Fragen für mehr als nur eine Dimension beantworten möchtest, kannst du dir auch unter dem folgenden QR-Code ein interaktives PDF-Dokument herunterladen:



28 REFLEXION (Werte)

Welche Werte haben sich in den letzten Tagen gezeigt? Wo hast du Erlebniswerte, schöpferische Werte und Einstellungswerte erlebt?

Fang mit den Erlebniswerten an, die fallen dir wahrscheinlich am schnellsten ein.

Sei kreativ bei den schöpferischen Werten: Vielleicht hast du etwas geschrieben oder dir etwas ausgedacht?

Einstellungswerte: Wo hast du Entscheidungen getroffen? Welche Werte spielten dabei eine Rolle?

29 ÜBUNG (Werte) Teil 1

Im 1. Teil starten wir mit der Suche nach einigen Vorbildern: Nimm dir zwei bis drei Minuten Zeit und überlege, welche Menschen dich in deinem Leben inspiriert haben. Das können Menschen sein, die du kennst, die dir sehr nahe stehen oder welche, die du nie getroffen hast, Persönlichkeiten aus der Vergangenheit oder aus der Gegenwart.

Wähle bis zu fünf Personen aus, die dir einfallen, und schreibe sie auf.

Nimm dir nun drei bis vier Minuten Zeit, um zu überlegen, welche Werte diese Personen für dich repräsentieren. Du kannst die Begriffe frei wählen, es gibt kein Richtig oder Falsch. Versuche, zu jeder Person mindestens zwei Werte zu finden.

Person	Werte
	<hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>

Schau abschließend, ob du Zusammenhänge siehst. Du kannst sie verbinden oder kräftig umkreisen. Welche Werte erscheinen dir besonders wichtig? Vielleicht liegen mehrere Werte auch nahe beieinander? Lass dir Zeit und betrachte deine Notizen.

Schreibe zum Abschluss vier bis fünf der wichtigsten Werte auf.

Meine wichtigsten Werte
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>

30 ÜBUNG (Werte) Teil 2

Gehe nun im 2. Teil die folgenden sechs Fragen nacheinander durch und nimm dir jeweils zwei bis drei Minuten Zeit.

Erinnere dich bei alledem an die Ikigai-Säule „klein anfangen“. Jeder Schritt hat seine Zeit – und auch kleine Schritte können zu großen Veränderungen führen.

1. Welche der Werte sind in deinem Leben bereits vorhanden?
2. Welche der Werte sollten in Zukunft eine größere Rolle spielen?
3. Was kannst du dafür tun, dass diese Werte mehr Raum bekommen?
4. In welchen Lebensbereichen spürst du, dass die Werte nicht zum Ausdruck kommen können?
Wo erlebst du Widersprüche zwischen dem, was geschieht, und dem, was du dir wünschst?
5. Welche Werte sind in dir lebendig, aber sie finden noch nicht viel Resonanz in deiner Umwelt?
6. Was könntest du tun, um diese Werte mehr in das Leben anderer zu bringen?

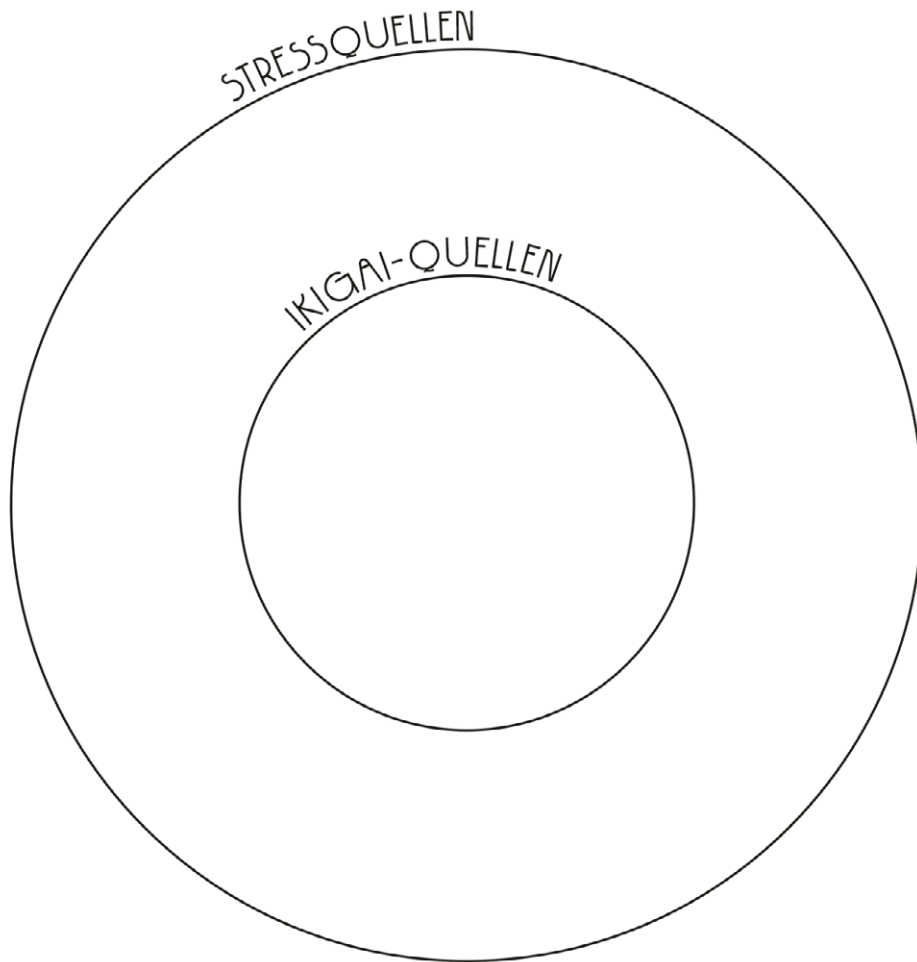
34 ÜBUNG (Stress mit Ikigai begegnen)

Schreibe in den inneren Kreis alle Ikigai-Quellen, die dein Leben lebenswert machen. Du kannst auch aufschreiben, was du dir jetzt und in naher Zukunft wünschst.

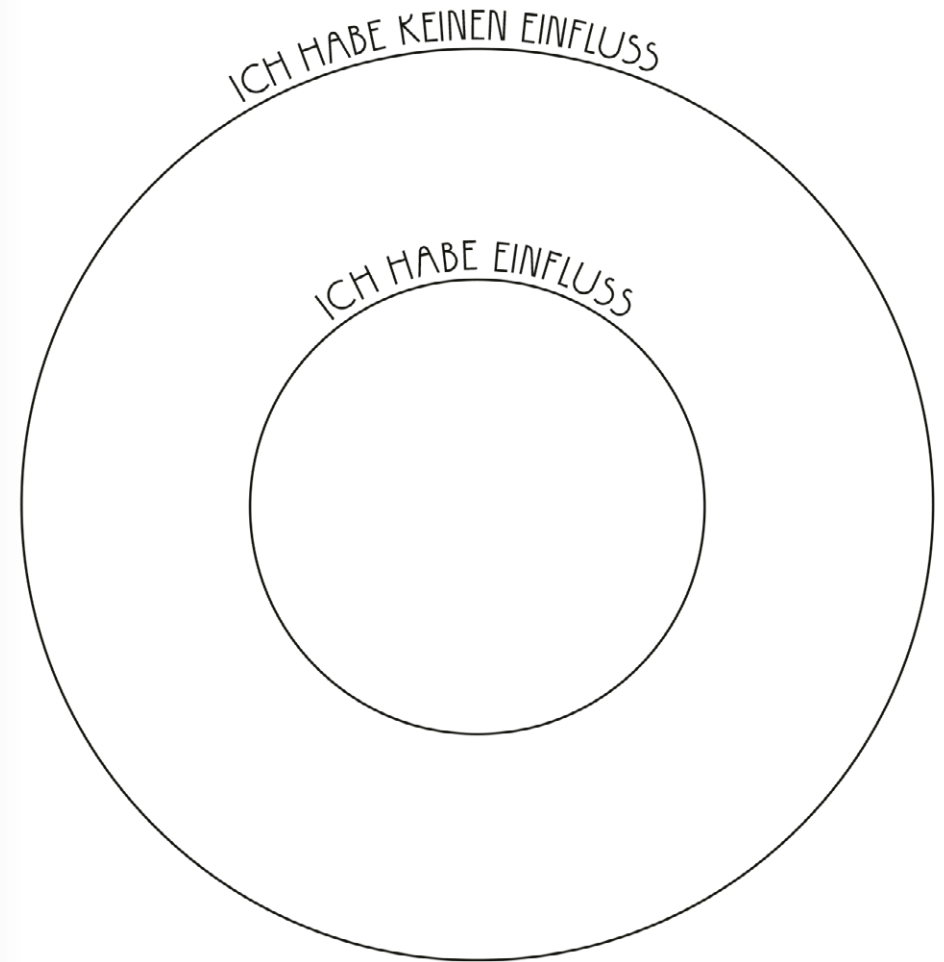
In den äußeren Kreis schreibst du nun die Stressfaktoren, die du erlebst. Schreibe auch Dinge auf, die nichts mit deinen Ikigai-Quellen zu tun haben, z. B. Themen aus deinem Beruf, deiner Ausbildung, aus deinem Familien- oder Freundeskreis – schau, was dir einfällt.

Suche auch nach äußeren Stressfaktoren, die auf dein Leben einwirken, wie z. B. eine Baustelle vor deinem Haus, zu laute Nachbarn, morgendliches Pendeln, und schreibe sie ganz an den Rand des äußeren Kreises.

Wenn du das Gefühl hast, genug aufgeschrieben zu haben, überlege, ob du einigen Stressoren Ikigai-Quellen zuordnen kannst, und verbinde sie mit einer Linie. Benutze dazu ruhig eine andere Stiftfarbe.



Nun widmest du dich dem zweiten Kreis-Diagramm. Suche dafür alle Stressfaktoren, die du im ersten Diagramm nicht mit deinem Ikigai verbinden konntest. Trage solche, die in deinem Einflussbereich liegen, in den inneren Kreis ein. Das sind Dinge, über die wir entscheiden können - auch die, denen wir uns verpflichtet fühlen. In den äußeren Kreis schreibst du alle Faktoren, auf die du wirklich keinen Einfluss hast.



37 DEIN SHUKI Dein Ort für deine Gedanken

Welchen Ort für deine Gedanken hast du? Folgende drei Kriterien können dir helfen:

1. Handlich, immer dabei, leicht, analog, digital – was ist für dich wichtig?
2. Wie könntest du Gedanken festhalten, wenn du kein Notizbuch bei dir hast?
3. Wie kannst du es zu einem schönen Erlebnis für dich machen, Gedanken festzuhalten?

Probiere es aus und finde heraus, was für dich funktioniert.

Wie kannst du das Schreiben zu einer guten Gewohnheit machen?

1. Trage dir einen Termin in deinen Kalender ein.
2. Nutze Pausen im Alltag für das Schreiben.
3. Lege dir dein Journal auf den Frühstückstisch.
4. Nutze regelmäßig denselben Ort für das Schreiben: zum Beispiel eine Parkbank, an der du beim morgendlichen Spaziergang vorbeikommst, ein gemütlicher Platz in deiner Wohnung oder in deinem Lieblingscafé.

38 ÜBUNG „Informationsdiät“

Schreibe zunächst einige deiner wichtigsten Ikigai-Quellen in den Kreis, sodass du sie vor Augen hast. Schreibe dann links neben den Kreis, welche Medien dir guttun

und auf die rechte Seite, auf welche Informationen du getrost verzichten kannst. Deine Ikigai-Quellen im Kreis können dir helfen, Entscheidungen für die eine oder andere Seite zu treffen.

Welche Medien,
welche Informationen
sind gut für dich?

Welche Informationen
helfen dir, welche
inspirieren dich?

IKIGAI-QUELLEN

Auf welche Informationen
kannst Du verzichten?

Welche Informationen
sind eher "Fast Food"
und tragen langfristig
nicht zu deinem Wohlbe-
finden bei?

41 ÜBUNG (Meta-Aufmerksamkeit)

Unter „Ikigai Übung Meta-Aufmerksamkeit“ (finde-zukunft.de) kannst du die Übung als geführte Meditation machen. Folge dafür dem QR-Code:



42 MIKRO-ÜBUNG (schnelle Fokussierung)

1. Mach gedanklich „Halt“, wo du gerade bist.
2. Wenn es möglich ist, kannst du kurz die Augen schließen.
3. Atme einmal tief ein.
4. Atme lange aus.
5. Frage dich: „Was ist jetzt wirklich wichtig?“

44 REFLEXION (Staunen)

1. Welche Dinge versetzen dich ins Staunen?
2. Wie könntest du dem Staunen mehr Raum geben?
3. Welcher Akt von Selbstlosigkeit berührt dich?
4. Welche Gedanken und Emotionen setzt es in dir frei?
5. Was würdest du gerne anderen Gutes tun?

46 REFLEXION (Dankbarkeit)

- Welche Dinge sind für dich selten und ein Segen?
- Wofür bist du gerade dankbar?
- Wem könntest du aus Dankbarkeit jetzt schreiben?
- Es reicht eine kurze Nachricht – oder ein längerer Brief. Welche Eigenschaften schätzt du an dieser Person besonders?

48 REFLEXION (Kanagawa-Welle)



Nimm dir kurz Zeit, atme einmal bewusst tief ein und aus und beobachte, welche Gedanken dir zu dem Bild kommen. Dazu kannst du auch die Augen schließen. Notiere im Anschluss deine Gedanken auf einem gefalteten Blatt Papier.

Schreibe auf der einen Hälfte auf, was dich derzeit herausfordert. Schreibe auf der anderen Seite auf, was dir Stabilität, Halt und Orientierung gibt. Egal, ob du dich eher in der Ruhe oder in den Wellen verortest, frage dich abschließend: Welche Ikigai-Quellen könnten dir in deiner Situation helfen?

50 ÜBUNG (Lebenslinien)

Höhen und Tiefen deines Lebens

Trage Höhepunkte, Herausforderungen, Rückschläge oder Verluste ein.

HÖHEPUNKTE

GEBURT 10 JAHRE 20 JAHRE 30 JAHRE 40 JAHRE 50 JAHRE 60 JAHRE

HERAUSFORDERUNGEN / RÜCKSCHLÄGE

Lass dir Zeit und beobachte dein Bild. Versuche, es nicht zu werten, nimm es einfach nur wahr. Es ist egal, auf welcher Seite mehr Ereignisse stehen.

Wenn du bereit bist, nimm dir ein Ereignis heraus und schau, was es aus heutiger Sicht über dich und dein Ikigai sagt. Nimm dir etwas, das du als abgeschlossen einordnest. Wenn die Erlebnisse emotional noch zu frisch oder unverarbeitet sind, ist es noch nicht an der Zeit, sie neu interpretieren zu wollen.

- Schau dir das Ereignis näher an. Was ist dort Einzigartiges verborgen?
- Was konntest du aus dieser Erfahrung lernen?
- Zu was beruft dich diese Erfahrung?
- Zu was befähigt dich diese Erfahrung?
- Für wen könntest du aufgrund dieser Erfahrung ein*e gute*r Gesprächspartner*in sein?

So kannst du nach und nach über alle deine Ereignisse gehen. Du kannst auch Linien zwischen ihnen zeichnen, wenn du Verbindungen zwischen ihnen erkennst.

Wenn du spürst, dass du eine Pause benötigst, gehe diesem Impuls nach. Erinnere dich an die Idee der kleinen Schritte. Du musst nicht alle Ereignisse auf einmal anschauen. Auch der Kintsugi-Meister kann nur einen Schritt nach dem anderen gehen.

Wenn du heute genug reflektiert hast, schließe die Augen und atme tief ein und aus. Wenn du magst, kannst du dabei die Hand auf dein Herz legen und dir sagen, dass du heute intensiv an deiner Lebensgeschichte und

deinem Ikigai gearbeitet hast und morgen ein neuer Tag ist, von dem wir erwarten dürfen, dass er viele Ikigai-Momente für uns bereithält – gute wie herausfordernde.

52 REFLEXION (Eile vermeiden)

1. Was kannst du tun, wenn du in Eile bist?
2. Welche Auslöser und Annahmen stecken dahinter?
3. Wie kannst du dir mehr Raum für Ruhe schaffen?

54 REFLEXION („Nein“ sagen)

Eine alte Weisheit besagt, dass wir zehnmal „Nein“ sagen müssen, um ein „Ja“ zu ermöglichen. In welchen Momenten erlebst du, dass du „Ja“ sagst, obwohl du „Nein“ sagen möchtest? Denk an die letzten Wochen zurück und schreibe so viele Situationen wie möglich auf.

Welche Annahmen führen dazu?

Zum Beispiel: „Ich bin verpflichtet.“

Welche befreiende Annahme könntest du stattdessen glaubwürdig für dich annehmen?

Zum Beispiel: „Ich habe die Wahl.“

56 ÜBUNG (Reflexionsfragen)

Frage dich während und nach Gesprächen:

1. Höre ich wirklich zu?
2. Bin ich aufmerksam?
3. Bin ich eher bei mir und meinen Gedanken oder mit Interesse bei meinem Gegenüber?
4. Wie kann ich ruhiger in Gesprächen werden und aufmerksamer zuhören?
5. Welche inneren Bedürfnisse bringen mich dazu, andere zu unterbrechen?
6. Welche Annahmen liegen dem zugrunde („Ich habe nur wenig Zeit.“, „Was ich zu sagen habe, ist wichtig.“)

59 REFLEXION (Talente) - Übung für Mutige

Welche einzigartigen Talente spürst du oder erahnst du bereits in dir? Welche Begabungen hast du, die du für selbstverständlich hältst?

Schreibe sie alle auf und lies deine Notizen danach noch einmal laut für dich vor. Was spürst du, wenn du diese Dinge aussprichst?

Übung für Mutige:

Schick ein paar Freunden eine Nachricht und frage sie: „Ich höre hier ein Hörbuch und soll eine Aufgabe machen. Auch wenn es verrückt klingt: Über was würdest du sagen, könnte ich ein Tutorial drehen? Was könnte ich anderen Leuten erklären oder beibringen?“

61 ÜBUNG ZUR BERUFUNG

- Welche Themen ziehst du wie ein Magnet an?
- Was vertrauen dir Menschen an?
- Wie sehen dich andere Menschen?
- Mit welchen Personen verspürst du eine besondere Art des Einklangs?
- Wie könnte deine Lebensgeschichte andere ermutigen und inspirieren?
- Welche Ikigai-Quellen spielen immer wieder eine Rolle?
- Worin möchtest du mehr investieren?
- Welche Werte sind für dich wichtig?
- Wo ist dein Ort des Schaffens?
- Wann erlebst du dich besonders kreativ?
- Wann blühst du auf?
- Was gibt dir Kraft?
- Was möchtest du noch dazulernen?
- Was fällt dir leicht und anderen schwer?
- In welcher Jahreszeit befindet sich dein Leben gerade? Ist es eher Frühling, Sommer, Herbst oder Winter?
- Welche Saison kommt für dich als nächste? Was erhoffst du dir?
- Wie kannst du dich am besten auf die kommende Saison vorbereiten?

65 KAIZEN-REFLEXION

1. Was stört dich immer wieder? Wie könntest du es leichter gestalten?
2. Womit wolltest du schon seit Längerem anfangen, doch es fällt dir schwer? Was könntest du tun, damit es dir leichter fällt?
3. Welche Dinge kannst du systematisch aus dem Leben streichen, um mehr Platz für Neues zu schaffen?

67 ÜBUNG (Meditation zur Kreativität und Vorstellungskraft)

Unter Ikigai Meditation Imagination – Finde Zukunft in Dir (finde-zukunft.de) findest du die Meditation noch einmal alternativ zum Hörbuch. Folge dafür dem QR-Code:



69 REFLEXION (Annahmen)

1. Welche Verzichtes würden für dich und dein Ikigai zu einem Gewinn führen?
2. Denk an Praktisches oder auch Ideelles – was könntest du loslassen? Was würdest du in Kauf nehmen, um dein Ikigai zu fördern?

71 REFLEXION (Rückblick Kindheit)

1. Was hast du als Kind gerne gemacht?
2. Bei welchen Aktivitäten konntest du die Zeit vergessen?
3. Was könntest du davon noch einmal ausprobieren – so verrückt es auch klingen mag?

72 REFLEXION 1 (Flow) REFLEXION 2 (Flow)

Bei welcher Tätigkeit vergisst du alles um dich herum?
Was gelingt dir leicht und ohne Mühe?
Wann hast du das Gefühl, „das könnte ich stundenlang machen“?

Denke an die Momente, in denen du Flow erlebt hast:

Wie würdest du das Gefühl beschreiben, wenn du im Flow bist?

Welche Ideen kommen dir aus dieser Reflexion?

75 TAGEBUCH-ÜBUNG

Mach dir für die Übung deine Lieblingsmusik an. Nimm gerne ein Lied, das dir etwas bedeutet. Schau, dass du gute fünfzehn bis zwanzig Minuten ganz für dich hast.

Schreibe einen Tagebucheintrag wie einen Brief an dich selbst, mit allem, was dazugehört: der Anrede und dem abschließenden Gruß.

Schreibe darüber, wie dein Leben in fünf Jahren aussehen wird. Wenn sich dein Leben in allen Belangen in den nächsten fünf Jahren gut entwickelt und sogar deine Vorstellung von einem lebenswerten Leben übertrifft:

- Was wirst du tun?
- Wer wird um dich herum sein?
- Was werden deine Ikigai-Momente sein?
- Was macht dein Leben lebenswert?
- Welche Herausforderungen wirst du bis dahin gemeistert haben?
- Was wirst du bis dahin gelernt haben?
- Wie wirst du dich fühlen?

MOTOKI TONN

DAS
DER
GEHEIMNIS
KLEINEN
DINGE

ENTDECKE MIT **IKIGAI** DIE REICHTÜMER,
DIE DEIN LEBEN SCHON BEREITHÄLT

GELESEN VOM AUTOR

(P) & (C) 2023 Random House Audio, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
© der deutschsprachigen Ausgabe 2023 by YUNA Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Regie, Aufnahme, Schnitt & Mastering: Bendix Amonat/Bendix Voice Studio, Hannover
Covergestaltung: Jürgen Kiermeier, unter Verwendung eines Motivs von © AdobeStock/VectorART
Zusatzcontent-Layout: Hans Peter Müller, dasbuero.
Illustrationen/Abbildungen: © Lumen GmbH, Hannover
Lesung. Gesamtspielzeit: 4 Std. 10 Min.

www.random-house-audio.de

RANDOM HOUSE
AUDIO