

Wege zum Ikigai

Lebenskompass

Herzlichen Glückwunsch. Auf direktem oder indirektem Weg hat der Lebenskompass zu Ihnen gefunden. Sie halten damit ein wunderbares Werkzeug in Ihren Händen. Für Lebenszeit gibt es keine Kaufoption. Das vergessen wir leider oft im hektischen Alltag. Daher braucht es für unser kostbarstes Gut - unsere Zeit - ein neues Zeitbewusstsein.

Okinawa, eine Inselgruppe in Japan, ist bekannt als eine der "Blue Zones". Diese bezeichnen Regionen, in denen Menschen statistisch gesehen länger und gesünder leben. Die Bewohner auf Okinawa zeigen, wie ein Leben mit Ikigai aussehen kann. Auf dieser japanischen Insel gibt es überdurchschnittlich viele aktive und gesunde Hundertjährige, die ihr Ikigai tagtäglich und ganzheitlich praktizieren. Ikigai ist das, wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen.

Hector Garcia sagt: „Ikigai ist für jeden von uns etwas anderes, aber wir haben eins gemeinsam: Wir alle suchen nach Bedeutung“

Ich lade Sie ein, mit dem Kompass Ihrem Ikigai ein Stück näherzukommen und herauszufinden, wofür es sich für Sie lohnt morgens aufzustehen. Nehmen Sie Ihr Tagebuch dazu und wenn Sie noch keins haben ist jetzt ein guter Zeitpunkt sich eins anzuschaffen. Es ist unterstützend, Ihre Erkenntnisse immer wieder einmal nachzulesen. Nutzen Sie Ihren Lebenskompass, um für sich selbst Antworten zu finden. Lassen Sie sich am Morgen für eine Frage des Tages inspirieren oder tauschen Sie sich in einer Gemeinschaft über die individuellen Sichtweisen zu den einzelnen Aspekten aus.



Die 6 Säulen des Ikigai

Einleitung

Ken Mogi sagt: „Menschen haben vergessen, Ikigai im Alltäglichen zu erleben und sind zu stark auf äußere Ziele fokussiert“

Der Lebenskompass verbindet mit den Fragen die 6 Säulen des Ikigai von Ken Mogi mit dem Modell mit sieben Dimensionen von Mieko Kamiya. Sie ist die Mutter der Ikigai-Psychologie. Jede Frage können Sie auf jeden Lebensbereich anwenden. Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, zeige ich Ihnen beispielhaft Anregungen für jeden Bereich und verbinde ihn mit einer Frage.

Lebenszufriedenheit – Welchen kleinen Dingen kann ich mehr Wert schenken?

Zufriedenheit bedeutet, das zu schätzen, was man hat, und nicht das zu vermissen, was man haben könnte. Das Resultat ist Dankbarkeit. Das könnten Antworten auf die Frage sein: Ich achte heute bewusst auf Dinge, die sonst selbstverständlich sind für mich und schreibe mir heute 5 Dinge auf (z.B. warmes Wasser aus dem Wasserhahn, Licht auf Knopfdruck, Zeit für mich, ich habe 2 gesunde Hände).

Eine gute Zukunft – Wie könnte ich nachhaltiger leben?

Unsere Prioritäten, Wünsche und Bedürfnisse im Blick zu behalten, richtet unseren Fokus auf das Wesentliche und ist der erste Schritt in der Gestaltung einer guten Zukunft. Das könnten Antworten auf die Frage sein: Ich verzichte auf den Kaffee von unterwegs und nehme meinen eigenen Kaffee im Thermobecher mit. Ich möchte gesund und aktiv bleiben, daher nehme ich heute die Treppe statt des Aufzuges. Ich schreibe mir mein ideales Leben auf. Ich frage mich beim nächsten Einkauf nach der tiefen Motivation - welches Bedürfnis erfülle ich mir damit?

Resonanz (hankyo) – Wie kann ich Harmonie im Alltag entwickeln?

Der Begriff Resonanz stammt aus der Physik und wurde von der modernen Soziologie adaptiert. Aus gesellschaftlicher Sicht sind damit unsere Beziehungen zu Menschen, aber auch zur Natur gemeint. Diese Verbindungen können wir pflegen und durch jede Interaktion geistig und seelisch wachsen. Das könnten Antworten auf die Frage sein: Ich verzichte heute auf Vorwürfe und kommuniziere stattdessen meine Wünsche in der betreffenden Situation. Ich organisiere ein Treffen mit wertvollen Menschen. Ich spende einen Kaffee an der Tankstelle für eine bedürftige Person.

Wachstum & Veränderung – Wie kann ich klein anfangen?

Wachstum als Bedürfnis ist Teil jedes Organismus und jedes Konstrukts. Alle Pflanzen, Tiere, Menschen, sogar Organisationen wollen wachsen, um sich weiterzuentwickeln. Wachstum bedeutet Veränderung. Das könnten Antworten auf die Frage sein: Ich ändere meine festgefahrene Routine – ich nehme heute einen anderen Weg als sonst. Ich drücke heute bewusst die Stopptaste für alle negativen Gedanken und Sorgen. Ich will gesünder leben – ich verzichte heute auf Alkohol oder Schokolade.

Selbstverwirklichung – Was könnte ich loslassen?

Zuerst müssen wir unser „Selbst“ erkennen und finden. Das heißt, es ist wichtig, in uns hineinzuhören und auf unsere Gedanken zu achten. Dies kann beispielsweise durch Meditation erreicht werden. So entdecken und erkennen wir, was in uns steckt, und werden uns unserer Einzigartigkeit bewusst. Das könnten Antworten auf die Frage sein: Ich höre auf mich selbst zu belügen - Ich sage die nächsten 24 Stunden nur Ja zu etwas, wenn ich davon zu 100% überzeugt bin. Schluss mit dem Gedanken: Ich bin zu alt – ich schreibe mir 5 Dinge auf, die ich schon immer machen wollte.

Freiheit – Wie kann ich Kraft und Inspiration im Moment schöpfen?

Freiheit bedeutet, unseren inneren Bedürfnissen folgen zu können und die Möglichkeit zu haben, diese auszuleben. Das könnten Antworten auf die Frage sein: Ich stehe morgen 30 Minuten eher auf für etwas, was mir wirklich Freude bereitet: ein Buch, eine Zeitung lesen, Sport, ein Bad, ein besonderes Frühstück. Ich mache heute spontan eine Sache, die ich mir sonst selbst verbiete ohne Reue: Schokoladentorte, ein Cocktail, Pommes mit Mayo, eine Extrarunde Motorrad.

Bedeutung & Wert – Wie kann ich klein anfangen?

Um Bedeutung und Wert zu finden, gibt es keine bessere Möglichkeit als auf die eigenen Gefühle zu hören und sich in meditativer Ruhe mit sich selbst auseinanderzusetzen. Auch enge zwischenmenschliche Kontakte sind wichtig, um darüber zu sprechen, zu philosophieren und einfach eine schöne gemeinsame Zeit zu teilen. Das könnten Antworten auf die Frage sein: Ich verzichte 24 Stunden auf jegliche Selbstkritik, sobald ich den Vorsatz breche, fangen die 24 Stunden wieder von vorn an. Ich schreibe mir 5 Dinge auf, die ich an mir mag. Ich schreibe mir heute 3 Dinge auf, die mir gut gelungen sind.

Gute Reise

Ich wünsche Ihnen wertvolle Entdeckungen auf Ihrer Reise. Sie werden viel Neues erfahren. Vielleicht werden Sie auch einige Schattenseiten beleuchten. Es könnten alte Lebensthemen auftauchen, die endlich gelöst werden wollen. Es können alte Glaubensmuster sichtbar werden, die Sie vielleicht noch nie hinterfragt haben. Seien Sie voller Neugier.

Wenn Sie an einen Punkt kommen, an dem Sie Unterstützung möchten, freue ich mich auf Ihre Nachricht unter kontakt@petrabeuthel.de.

Über Mich

Andere sagen über mich, ich bin voller Freude, diszipliniert und bleibe konsequent dran. Erfolg bedeutet für mich die Regeln des Spiels des Lebens zu kennen und nach ihnen zu handeln. Damit gestalte ich mein Leben in Selbstverantwortung nach meinen Wünschen und Zielen. Als Betriebswirtin habe ich in über 20 Jahren viele Klein- und mittelständische Unternehmen beraten. Dabei habe ich beim Einblick in die Welt der Prozesse und Zahlen dieser Unternehmen Interessantes festgestellt. Die entstehenden Engpässe sind oft dieselben und Unternehmen bleiben immer wieder an bestimmten Punkten stecken.

Unternehmen werden von Menschen geführt und erst wenn „die Ursache Mensch“ gelöst ist kommen auch die Unternehmen wieder in den richtigen Schwung. So habe ich mich statt nur „den Zahlen“ auch der „Ursache Mensch“ gewidmet. Durch Coaching- und Persönlichkeitsentwicklungs- Ausbildungen habe ich hier einen Bogen geschlagen und die Begrenzung der Wirksamkeit meiner Beratung in den Unternehmen damit aufgehoben. Die Unternehmen wachsen gesund und kontinuierlich. Positive Resonanzen meiner Kunden bestätigen immer wieder den Erfolg. Neben Coaching Ausbildungen - auch zum Mentalcoach habe ich mehrere Fortbildungen auf den Gebieten der Persönlichkeitsentwicklung gemacht unter anderem zum Klären von Lebensthemen und bin zertifizierte Ikigai Expertin.

