

Die Ikigai-Methode zur beruflichen Orientierung

Ikigai ist ein japanisches Konzept, das übersetzt in etwa „das, wofür es sich zu leben lohnt“ bedeutet.

Es verbindet vier zentrale Lebensbereiche:

1. Was Du liebst (Leidenschaft)
2. Worin Du gut bist (Talente)
3. Was die Welt braucht (Beitrag)
4. Wofür Du bezahlt werden kannst (Beruf)

An der Schnittstelle dieser vier Bereiche liegt das persönliche Ikigai – der innere Antrieb, der Orientierung, Motivation und Sinn stiftet. Dein intrinsisches Interesse.

Gerade in der beruflichen Orientierung ist Ikigai hilfreich, weil es nicht nur den Arbeitsmarkt, sondern auch persönliche Werte und Stärken berücksichtigt. Das Ziel ist es, einen Beruf oder eine Tätigkeit zu finden, die erfüllend ist und gleichzeitig realistische Perspektiven bietet.



Mein Ikigai – Reflexionsfragen

Nutze die folgenden Fragen, um dein persönliches Ikigai Schritt für Schritt zu erarbeiten. Notiere Deine Antworten Direkt im Dokument oder auf einem separaten Blatt.

1. Was Du liebst (Leidenschaft)

Welche Tätigkeiten machen Dir Freude, selbst wenn sie anstrengend sind?

Womit könntest Du Dich stundenlang beschäftigen, ohne dass Dir langweilig wird?

Welche Themen faszinieren Dich seit Deiner Kindheit oder Jugend?

2. Worin Du gut bist (Talente)

Welche Fähigkeiten oder Fertigkeiten fallen Dir leicht, die andere bewundern?

Welche Aufgaben übernimmst Du gerne, weil Du weißt, dass Du sie gut kannst?

Welche besonderen Stärken bestätigen Dir andere Menschen?

3. Was die Welt braucht (Beitrag)

Welche gesellschaftlichen oder sozialen Themen liegen Dir am Herzen?

Wo siehst Du Probleme, zu deren Lösung Du beitragen möchtest?

Welche Deiner Stärken könntest Du nutzen, um einen positiven Unterschied zu machen?

4. Wofür Du bezahlt werden kannst (Beruf)

Für welche Deiner Fähigkeiten oder Interessen gibt es eine Nachfrage am Arbeitsmarkt?

Welche Tätigkeiten sind wirtschaftlich tragfähig?

Wo überschneiden sich Deine Interessen mit beruflichen Perspektiven?

Fazit

Wenn Du Deine Antworten gesammelt hast, suche nach Schnittmengen zwischen den vier Bereichen. Dort liegt dein persönliches Ikigai. Es ist kein fester Punkt, sondern ein Prozess, der sich im Laufe Deines Lebens weiterentwickeln darf.



Online-Bewerbungscoaching

Kompassgespräch | Bewerbungsunterlagen | Training für Vorstellungsgespräche

[Intrins'io]

Angela Dorausch | intrinsio mojo coaching LLC

intrinsio.de



adorausch@intrinsio.de



0176 62230795