



DIALOGMOMENTE

Coaching Workbook

workbook

Finde dein IKIGAI



Finde dein Ikigai - Dein Grund, morgens aufzustehen

Willkommen zu deiner persönlichen Spurensuche!

Das japanische Konzept Ikigai (生き甲斐) setzt sich zusammen aus iki („Leben“) und gai („Sinn“ oder „Wert“). Es beschreibt das, wofür es sich zu leben lohnt – den Zustand, in dem Leidenschaft, Berufung, Stärken und gesellschaftlicher Beitrag harmonisch ineinandergreifen.

Wenn du dein Ikigai kennst, richtest du dein Leben an dem aus, was dich im Innersten erfüllt und der Welt gleichzeitig etwas gibt.

Was kannst du erreichen?

Die Beschäftigung mit deinen Ikigai-Fragen ist kein theoretischer Selbstzweck. Sie ist ein Katalysator für echte Veränderung. Wenn du deine vier Kreise zusammenführst, erreichst du vor allem drei Dinge:

Nachhaltige Motivation:

Deine Ziele basieren nicht auf Erwartungen von außen, sondern auf deiner eigenen, inneren Überzeugung (intrinsische Motivation).

Fokus & Nein-Sagen-Können:

Du lernst, unwichtige Dinge und Energiefresser auszusortieren, weil du deinen inneren Kompass kennst.

Gestochen scharfe Klarheit:

Du erkennst deine Kernkompetenzen und weißt genau, wofür dein Herz schlägt.

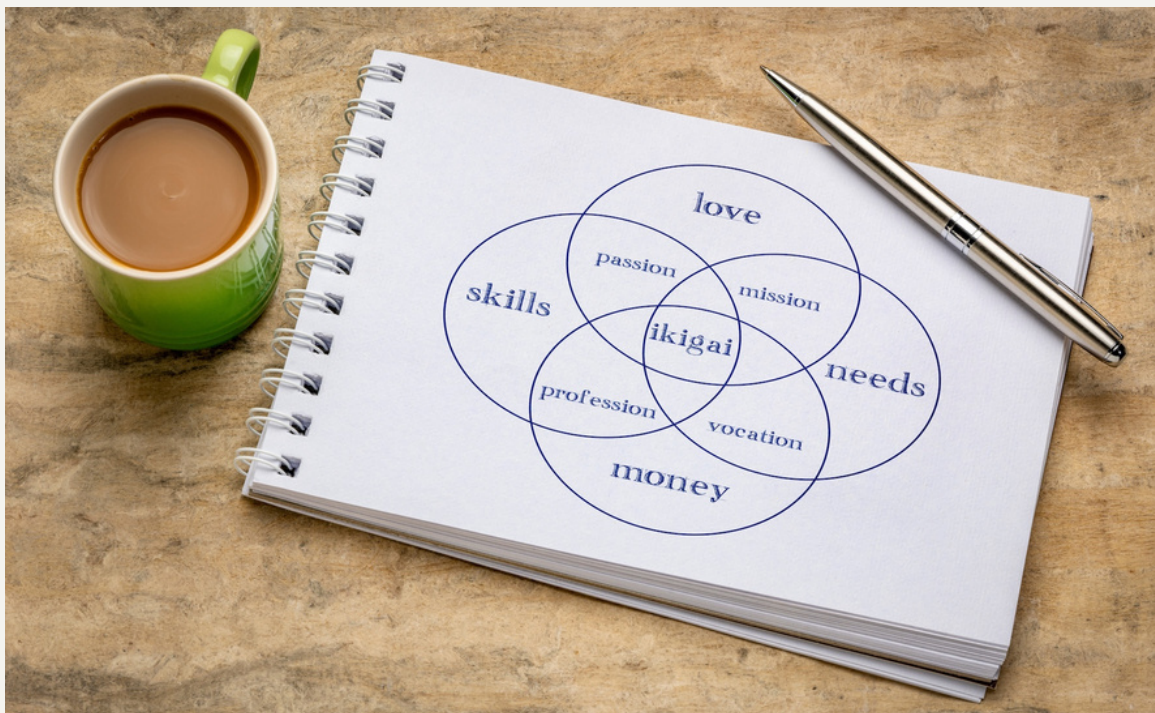
Feiere jeden kleinen Fortschritt!

Reminder – Veränderung braucht Zeit.

Die 4 Säulen deines IKIGAI

Dein Ikigai entsteht genau in der Mitte, wo sich vier fundamentale Fragen überschneiden:

1. Was liebst du? (Deine Leidenschaft & Begeisterung)
2. Worin bist du gut? (Deine Talente & Stärken)
3. Was braucht die Welt? (Dein Beitrag & Sinn)
4. Wofür kannst du bezahlt werden? (Deine Existenzgrundlage)



Hinweis: Es geht beim Ikigai nicht darum, sofort den perfekten Traumjob zu erfinden. Es ist ein Kompass für mehr Klarheit, Zufriedenheit und Fokus in deinem Alltag.

Kurzanleitung

So nutzt du diese
Übung:

Ehrlich & ungefiltert schreiben:

Bearbeite die Seiten “Was ich liebe” und “Was ist gut kann”. Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt – ohne dich selbst zu bewerten oder zu zensieren.

Muster & Schnittmengen finden:

Schau dir deine Antworten an. Wo überschneiden sich deine Talente mit deinen Vorlieben? Wo trifft deine Leidenschaft auf ein Bedürfnis da draußen?

Deine Mitte formulieren:

Führe die Fäden in der Mitte deines Ikigai-Diagramms zusammen. Welcher rote Faden zieht sich durch dein Leben?

Nimm dir einen Moment Zeit, atme tief durch und erlaube dir, völlig frei zu träumen. Viel Freude beim Entdecken!

Herzlich, Andrea Schmitt



Was du liebst

*Nimm dir einen
Moment Zeit!*

Reflexion über deine Flow- Momente

Gehe deine bisherigen Erfahrungen durch, um Aktivitäten zu identifizieren, bei denen du so konzentriert warst, dass du Zeit vergessen hast.

Erlebe deine Leidenschaften

Frage dich, wie du dich während dieser Aktivität gefühlt hast. Hat die Aktivität dir Energie gegeben, dich erfüllt oder dir geholfen, etwas zu erreichen?

Erkenne deine Leidenschaften

Beschreibe eines dieser Ereignisse und notiere dir, was du zu diesem Zeitpunkt getan hast. Hast du etwas geschaffen, ein Problem gelöst oder mit anderen Menschen interagiert?

*Denke über dein
Leidenschaften nach.*

Was du kannst

*Nimm dir einen
Moment Zeit!*

Reflexion über deine Stärken

Denke über Leistungen oder Momente nach, die dich stolz gemacht haben.. Was genau war ds. Werde dir bewusst, dass Talente es wert sind anerkannt zu werden.

Test

Nutze Tools wie StrenghtsFinder oder VIA Character Strenges um deine Stärken zu entdecken.

Hinweis: die Tools sind kostenpflichtig!

Feedback

Frage 3 Personen, die dich gut kennen, was sie denken, worin du gut bist. Überrascht dich ihre Antwort?

*Denke über dein Stärken
nach*

Reflektionsfragen

Welche Verbindungen hast du zwischen den Stärken, die du selbst festgestellt hast und denen, die andere hervorgehoben haben, gefunden?

Sehen andere Stärken an dir, an die du selbst nicht gedacht hast?

Welche Stärken scheinen Diner eigenen Wahrnehmung am ehesten zu entsprechen?

Wie kannst du die Stärken, die in dir klingen, in deinem persönlichen und beruflichen Leben nutzen?

Notizen

Schnittmenge finden

Tipp für die Praxis:

Markiere Textstellen aus deinen Notizen mit Farbstiften: Vergabe eine Farbe für jede Schnittmenge. Wo mehrere Farben zusammenlaufen, näherst du dich deinem Zentrum!

1. Leidenschaft (Was du liebst + Worin du gut bist)

Bei welchen Tätigkeiten vergisst du völlig die Zeit und bist gleichzeitig richtig gut darin?

Welche deiner Talente machen dir auch nach Stunden noch Freude und kosten dich kaum Energie?

2. Mission (Was du liebst + Was die Welt braucht)

Welche gesellschaftlichen oder ökologischen Probleme liegen dir besonders am Herzen, und wie könntest du dich mit deiner Begeisterung dafür einbringen?

Wobei empfindest du eine tiefere Sinnhaftigkeit, wenn du anderen hilfst?

Schnittmenge finden

3. Berufung (Was die Welt braucht + Wofür du bezahlt werden kannst)

Für welche Lösungen oder Hilfestellungen, die Menschen wirklich brauchen, gäbe es einen Markt oder Auftraggeber?

Welche drängenden Aufgaben in der Welt oder in deinem Umfeld passen zu Tätigkeiten, für die Geld fließt?

4. Profession (Worin du gut bist + Wofür du bezahlt werden kannst)

Welche deiner konkreten Stärken, Fähigkeiten oder Erfahrungen haben dir in der Vergangenheit bereits Geld oder Anerkennung eingebracht?

Worin wirst du von anderen oft um Rat gefragt, wofür du eine faire Vergütung verlangen könntest?

Deine Zukunft



1. Ausrichtung & Vision

Welcher erste, kleine Schritt im Sinne deines Ikigai würde dein Leben schon in den nächsten Wochen spürbar erfüllender machen?

Wenn du dein Ikigai als Maßstab nimmst:

Von welchen Projekten, Gewohnheiten oder Aufgaben solltest du dich schnellstmöglich trennen?



2. Berufliche Transformation

Wie kannst du dein Ikigai in deine aktuelle Rolle einbringen (z. B. durch Umgestalten deiner Aufgaben / Job Crafting)?

Falls du einen beruflichen Wechsel anstrebst: Welches konkrete Ziel müsstest du in 6 bis 12 Monaten erreichen, um deinem Ikigai einen Schritt näher zu kommen?



3. Wirkung & Balance

Welchen konkreten Beitrag möchtest du im kommenden Jahr für andere Menschen oder deine Umwelt leisten?

Wie sieht eine wöchentliche Routine aus, die deiner Leidenschaft ausreichend Raum gibt, ohne deine finanzielle Sicherheit zu gefährden?

Dein nächster Schritt

Dein Weg fängt hier erst an:

Herzlichen Glückwunsch! Du hast dich intensiv mit deinen Stärken, Wünschen und deinen Werten auseinandergesetzt. Mit diesem Workbook hast du den ersten wichtigen Schritt gemacht und deinen persönlichen Kompass ausgerichtet.

Warum sich der nächste Schritt lohnt

Oft tauchen nach den ersten Aha-Momenten neue Fragen auf:

Wie setze ich meine Erkenntnisse im oft hektischen Alltag wirklich um?

Wie überwinde ich innere Blockaden und Zweifel, die mich noch zurückhalten?

Wie gestalte ich den Übergang Schritt für Schritt, ohne unnötige Risiken einzugehen?

Genau hier setzt persönliches Coaching an.

Dein nächster Schritt

Lass und dein IKIGAI gemeinsam zum Leben erwecken.

Im 1:1-Coaching vertiefen wir deine Ergebnisse, lösen blinde Flecken auf und übersetzen deine Vision in einen glasklaren, maßgeschneiderten Handlungsplan.

Bereit für deinen nächsten Schritt?

Ich lade dich herzlich zu einem unverbindlichen Kennenlerngespräch ein. Lass uns gemeinsam schauen, wo du gerade stehst und wie ich dich auf deinem Weg zu mehr Erfüllung, Klarheit und Erfolg begleiten kann.

Dein nächster Impuls:

Besuche [Dialogmomente](#) und sichere dir deinen Termin für dein kostenfreies Erstgespräch. Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

Notizen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



DIALOGMOMENTE

Andrea Schmidt

transformativ
coaching

Andrea Schmidt

IKIGAI Coach

0175 4202423

Akazienweg 1, 39264 Jütrichau

kontakt@dialogmomente.de

www.dialogmomente.de