



HERZLICH WILLKOMMEN ZUM BARCAMP
und unserer Session

IKIGAI – Wofür es sich zu Leben lohnt
mit Eileen Uhlig

ThEx FRAUENSACHE. ist ein Projekt der:

K. Beratungs- und
Projektentwicklungsgesellschaft b H



Gefördert durch:



Freistaat
Thüringen  Ministerium
für Wirtschaft, Wissenschaft
und Digitale Gesellschaft



Kurze Vorstellungsrunde

- Ich bin...
- Ich komme aus...
- Ich mache beruflich...
- An der Session hat mich angesprochen, dass...

ThEx FRAUENSACHE. ist ein Projekt der:

K. Beratungs- und
Projektentwicklungsgesellschaft b.H.



Gefördert durch:



IKIGAI

*Wofür lohnt es sich eigentlich
jeden Morgen früh aufzustehen?*

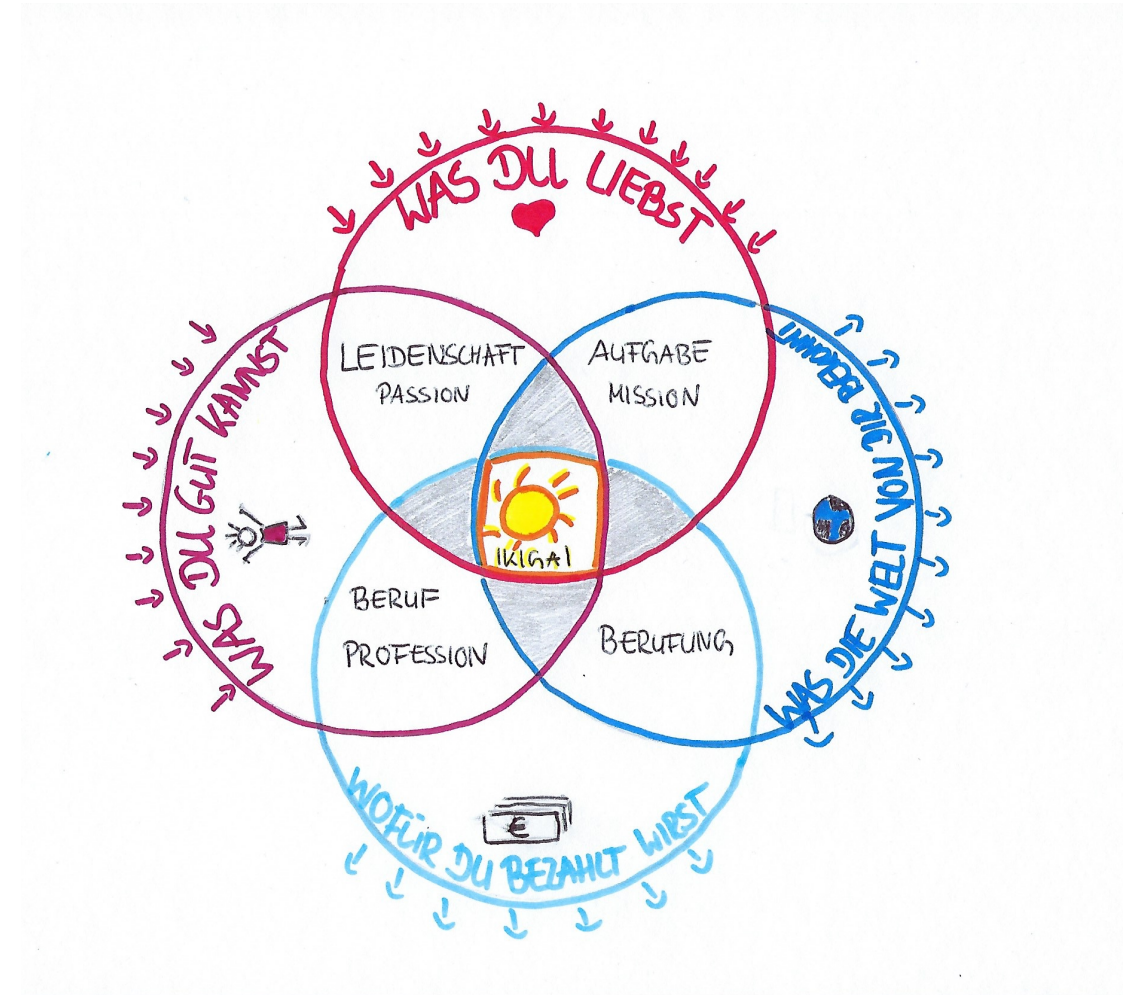


E I L E E N



Inhaltsverzeichnis

1. IKIGAI
2. Perspektivwechsel durch IKIGAI
3. Methode IKIGAI
4. 1. Schritt – Grundfragen
5. Breakout Room
6. Reflexion
7. Wie geht es weiter?
8. Mein nächster kleiner Schritt
9. Literaturempfehlung



1. IKIGAI

In vielen verschiedenen
Bereichen im Leben
anwendbar. In kleinen
Dingen als auch um Ziele
zu erreichen.

IKIGAI (IKI = Leben, GAI = Wert)

Klein anfangen

Loslassen
lernen

Harmonie und
Nachhaltigkeit
leben

Die Freude an
kleinen Dingen
entdecken

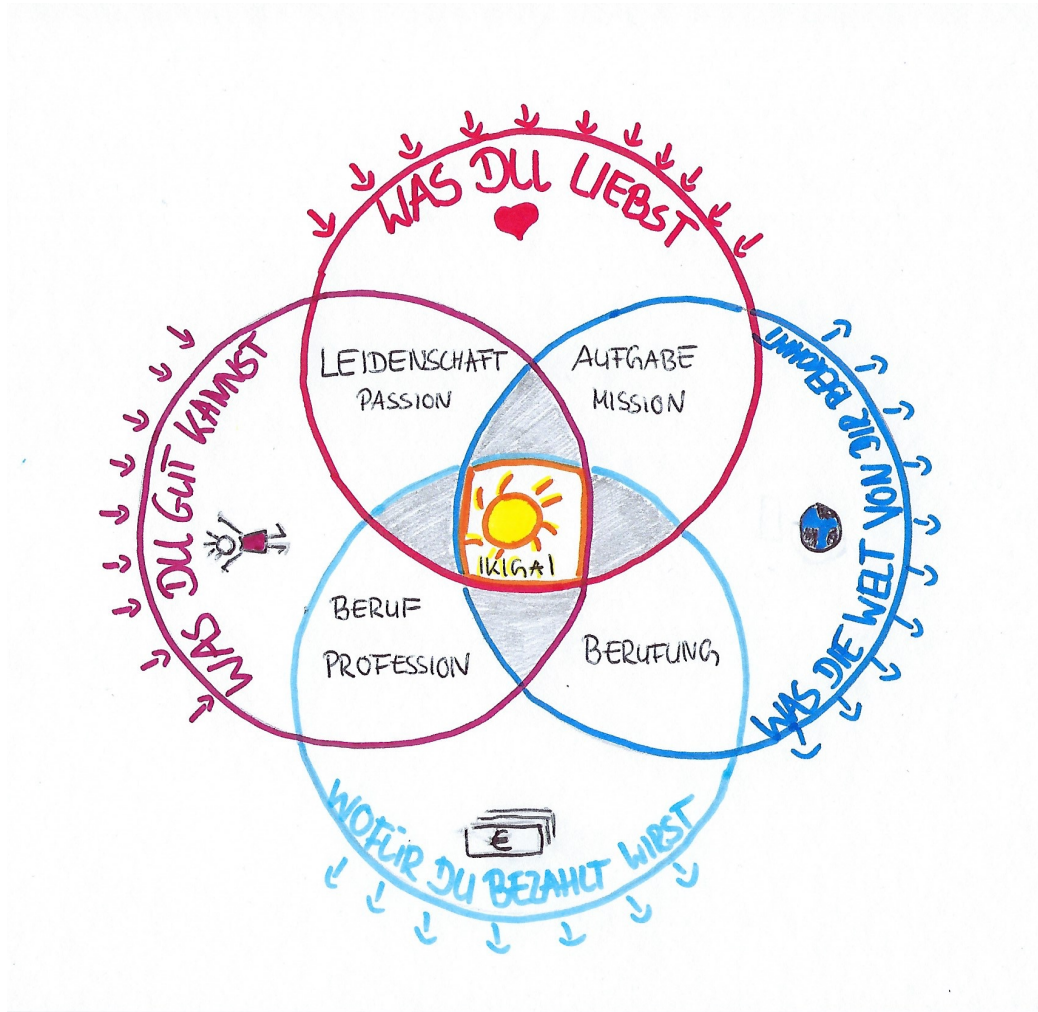
Im Hier und
Jetzt sein



2. Perspektivwechsel durch IKIGAI



3. Methode IKIGAI



1. Schritt

Grundfragen beantworten

Was liebst du?

Was kannst du großartig?

Wofür wirst du bezahlt?

Was bekommt die Welt von mir?

2. Schritt

Schnittstellen betrachten

Leidenschaft/ Passion

Aufgabe/ Mission

Beruf/ Profession

Berufung

3. Schritt

Ein Gesamtbild erstellen aus den Erkenntnissen von Schritt 2



4. 1. Schritt – Grundfragen

Was tue ich von Herzen gern?
Was liebe ich?
(Begeisterung)

- Was ist meine Leidenschaft? Was würde ich tun, wenn Status, Geld, eine Karriere keine Rolle spielen?
- Worüber kann ich stundenlang sprechen, ohne müde zu werden?
- Der Fokus muss dabei nicht nur im Arbeitsbereich liegen

Worin bin ich großartig?
Was kann ich gut?
(Talent)

nach innen
orientiert

- Worin liegen meine Stärken?
- Was kann ich gut?
- *Was sagen Freunde, Bekannte und Familie über meine Stärken?*

Wofür werde ich bezahlt?
Wofür möchte ich bezahlt werden?
(Wert)

- Hier wird der monetärer Bereich betrachtet
- Für welche Tätigkeiten, kann ich guten Gewissens eine Rechnung ausstellen?
- Wofür kann ich zusätzlich bezahlt werden?

Was braucht die Welt von mir?
Was bekommt die Welt von mir?
(Bedarf)

nach außen
orientiert

- Wenn ich mir länger eine Auszeit nehmen würde: Was würde der Welt dann fehlen?
- Woran würden die Menschen merken, dass ich gerade nicht bei der Arbeit bin?



5. Breakout Room



- Nimm Dir nun Zeit um die Grundfragen zu beantworten
- Im Anschluss kannst du Dich im Breakout Room mit anderen Teilnehmerinnen austauschen

Wir wünschen Dir viel Spaß und eine spannende Entdeckungsreise!



6. Reflexion

Willkommen zurück!

- Wie war es für Dich, sich Zeit zu nehmen und bewusst die Fragen zu beantworten?
- Gab es für dich AHA Erlebnisse? Was war herausfordernd? Erkennst du Bezüge zu deinem Business?
- Konntest du durch den Austausch im Breakout Room weitere Erkenntnisse gewinnen, wenn ja welche?



6. Reflexion

- Wie war es für Dich, sich Zeit zu nehmen und bewusst die Fragen zu beantworten?
- Gab es für dich AHA Erlebnisse? Was war herausfordernd? Erkennst du Bezüge zu deinem Business?
- Konntest du durch den Austausch im Breakout Room weitere Erkenntnisse gewinnen, wenn ja welche?

...der Teil des
Prozesses lässt viel
zu

...da kommt viel
zusammen

...Aufschreiben
war spannend

...wichtig, mit
anderen zu
sprechen und sich
zu reflektieren

...mir fällt Füllen
leicht, das Wirken
lassen kam im
Breakout Raum zu
kurz

...Familie, Freunde,
Geschäftspartner
fragen →
Außenperspektive

...für manches
bräuchte ich mehr
Zeit

...schön, ich mache
schon das, was ich
gern mache und
was mich ausmacht
→ weiter ausbauen

...Kraft davon
nochmal in Ruhe
nachspüren

...sehr anregend

...schön, weiter
drüber nachzu-
denken und immer
wieder die Fragen
zu stellen

...spannende
Frage: für was
möchte ich bezahlt
werden?



7. Wie geht es weiter?

- *Erst einmal nimm Dir kurz Zeit und freu dich, denn Du bist bereits den ersten Schritt gegangen und hast dir Zeit genommen die Grundfragen zu beantworten...*
- Wenn du das Gefühl hast, die Fragen vollumfänglich beantwortet zu haben, dann widme deine Aufmerksamkeit **Schritt 2** und betrachte **deine Schnittstellen**



Was kannst ich gut und liebe es?
Ich kann etwas besonders gut und führe es mit großer Begeisterung aus.



Was mache ich aus Leidenschaft und was bekommt die Welt von mir?



Worin bin ich so richtig gut und kann damit mit gutem Gewissen Geld verlangen und eine Rechnung stellen?
Für welche Produkte und Dienstleistungen werde ich gerne bezahlt?



Was ist mir persönlich sehr wichtig, woran liegen Sinn und Wert, von denen wiederum andere Menschen profitieren würden?
Was kann die Welt wirklich gut gebrauchen, für das ich gleichzeitig Geld verlangen kann?



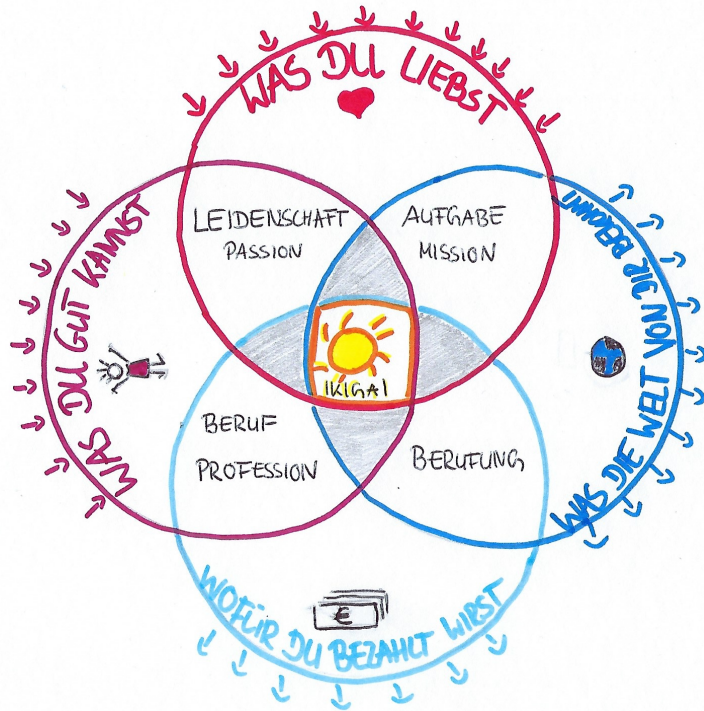
3. Schritt

Mein Gesamtbild

Welches Gesamtbild entsteht aus den Schnittstellen, aus Schritt 2?



8. Mein nächster kleiner Schritt



Klein anfangen

Loslassen lernen

Harmonie und Nachhaltigkeit leben

Die Freude an kleinen Dingen entdecken

Im Hier und Jetzt sein

*Welchen kleinen Schritt kannst Du, aus den heutigen Erkenntnissen umsetzen,
um Dich und dein Business zum Leuchten zu bringen?*



Mein nächster kleiner Schritt...

Identifikation
dessen, was
ich loslassen
kann

2-3 Stunden Zeit für
mich nehmen, dann
Familie, Freunde
fragen um
Gesamtbild zu
bekommen

Gute Freunde
fragen nach
„was braucht
die Welt von
mir?“

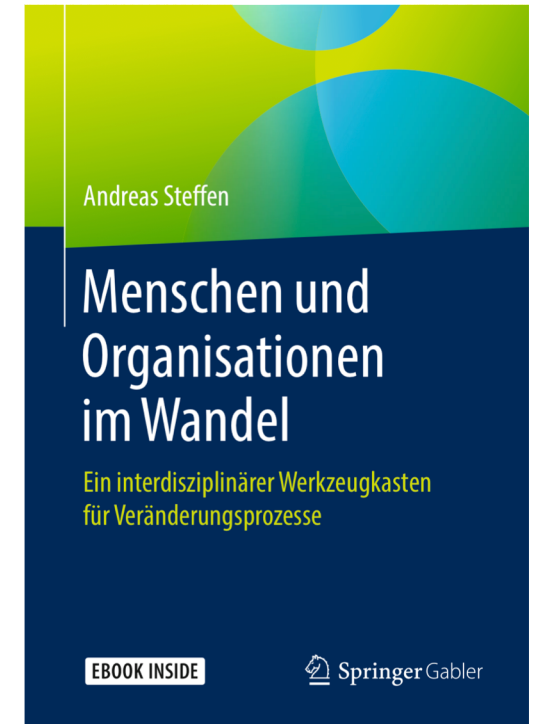
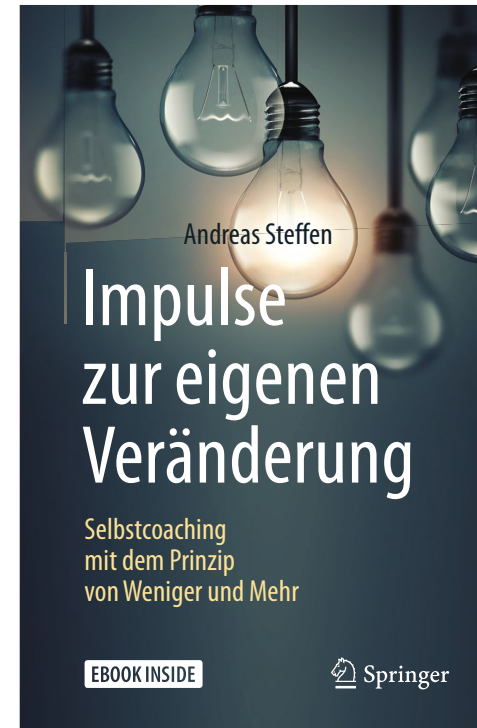
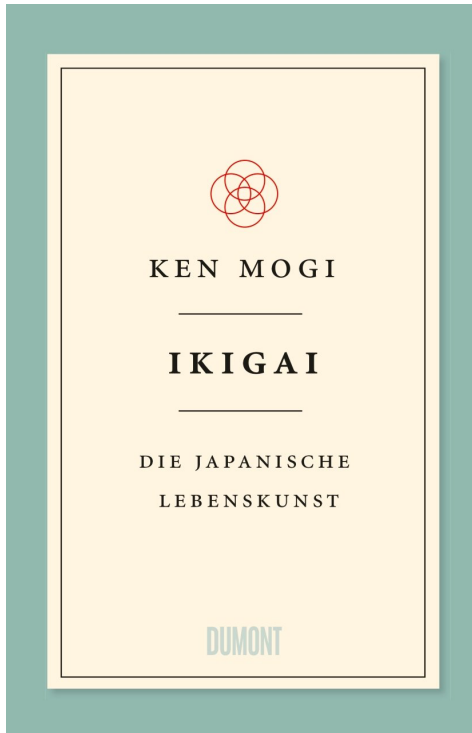
Mit
Mitgründer die
Übung
zusammen
machen

Methode als
Hausaufgabe
nach Coaching
mitgeben

Auf Frage
„wofür möchte
ich bezahlt
werden?“
schauen



9. Literaturempfehlungen



*„Letztendlich dürfte das größte Geheimnis des IKIGAI darin bestehen, sich selbst zu akzeptieren, egal mit welchen einmaligen Eigenschaften man zufällig geboren wurde. Es gibt nicht den optimalen Weg zum IKIGAI. Jeder und jede von uns muss sich ein eigenes im Dschungel unserer einzigartigen Persönlichkeiten suchen. Aber vergessen Sie nicht, bei der Suche hin und wieder herzlich zu lachen – heute und an jedem neuen Tag!“
(Ken Mogi, 2012)*



Vielen Dank für Eure Teilnahme!



E I L E E N

Life Coaching I Mentaltraining
Teamentwicklung

Adresse

Feigenweg 6, 06122 Halle

E-Mail

info@eileen-uhlig.de

Website

www.eileen-uhlig.de

Telefon

0049 152 22873195

