



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.

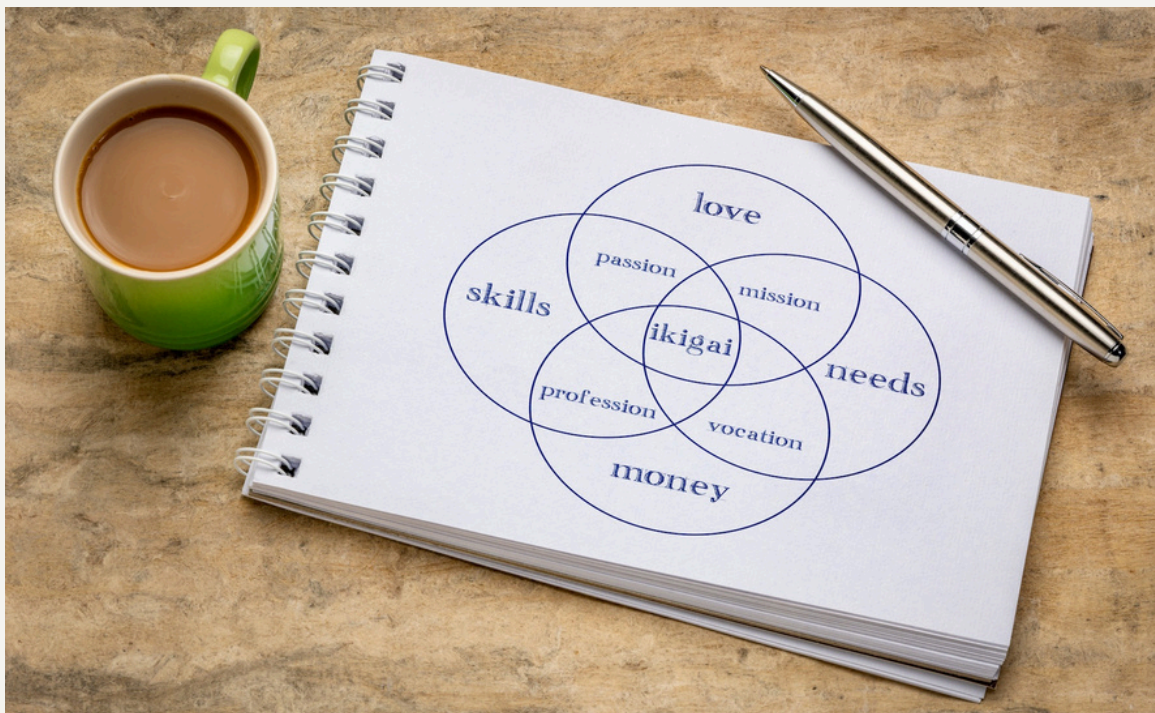
Feiere jeden kleinen Fortschritt!

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 ich 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.

Notizen

[illegible]

Nimm dir einen
Moment Zeit!

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?

This image shows a single page from a notebook or ledger. The page is white with ten horizontal blue ruling lines spaced evenly apart. There are no margins, text, or other markings on the page.

Nimm dir einen
Moment Zeit!

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

[illegible]

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 das.



*Werde dir bewusst, dass Talente es
wert sind anerkannt zu werden.*

Nimm dir einen
Moment Zeit!

Hinweis: die Tools sind kostenpflichtig!

Was du kannst

*Nimm dir einen
Moment Zeit!*

Feedback

Frage 2 Personen, die dich gut kennen,
was sie denken, worin du gut bist.
Überrascht dich ihre Antwort?

Deine Stärke	Feedback	überrascht?

Reflektionsfragen

*Nimm dir einen
Moment Zeit!*

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 deiner eigenen Wahrnehmung am ehesten zu entsprechen?

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

Notizen

Deine Mission

Was die Welt braucht

*Nimm dir einen
Moment Zeit!*

Nutze die folgenden Fragen, um herauszufinden, welchen Fußabdruck du in der Welt hinterlassen möchtest:

Welche Themen, Ungerechtigkeiten oder gesellschaftlichen Entwicklungen lassen dich einfach nicht kalt oder machen dich sogar wütend?

Wenn du eine Sache auf dieser Welt sofort verändern oder verbessern könntest – was wäre das?

Bei welchen Problemen anderer Menschen fühlst du den drängenden Wunsch, sofort zu helfen oder eine Lösung zu suchen?

Notizen

Deine Mission

Was die Welt braucht

*Nimm dir einen
Moment Zeit!*

Nutze die folgenden Fragen, um herauszufinden, welchen Fußabdruck du in der Welt hinterlassen möchtest:

Welche Herausforderungen siehst du in deinem direkten Umfeld (Familie, Team, Kiez) oder in der Welt, für die es aktuell an guten Lösungen fehlt?

Worunter leiden Menschen in deinem Umfeld oder deiner Zielgruppe am meisten, und wornach sehnen sie sich?

Welchen positiven Beitrag kannst du leisten, der über deinen eigenen persönlichen Vorteil hinausgeht?

Notizen

Deine Mission

Was die Welt braucht

*Nimm dir einen
Moment Zeit!*

Kurz-Übung:

Formuliere deine Missions-Hypothese

Ergänze den folgenden Satz ganz spontan und
ohne zu zensieren:

„Ich nutze meine Begeisterung für
[Was du liebst] , um [Menschen /
Zielgruppe] dabei zu helfen,[Problem /
Bedürfnis der Welt] zu lösen.“

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 uns 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!

Andrea Schmidt

IKIGAI Coach

0175 4202423

Akazienweg 1, 39264 Jütrichau

kontakt@dialogmomente.de

www.dialogmomente.de

