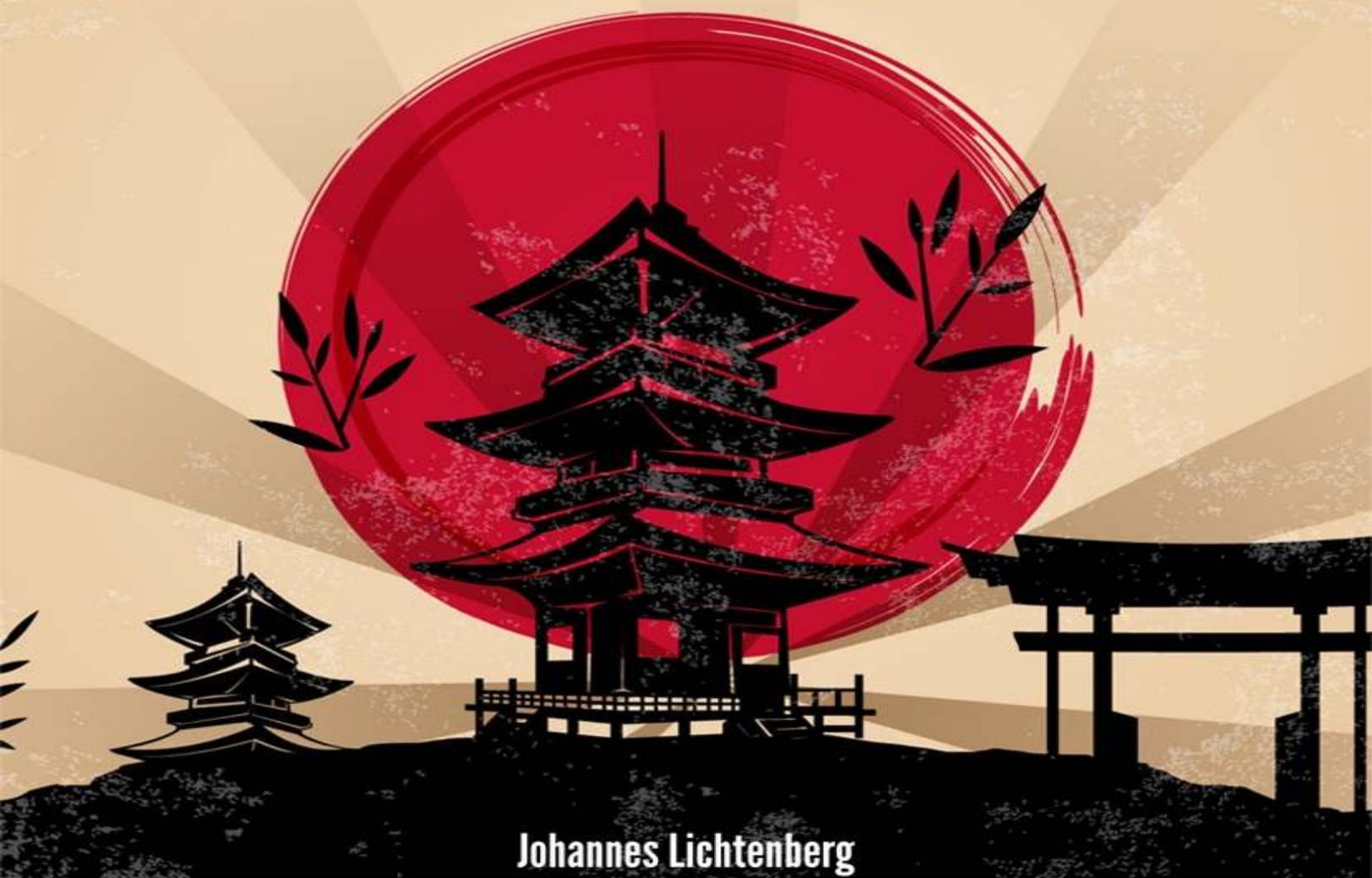


IKIGAI

Die japanische Philosophie eines erfüllten und Glücklichen Lebens

Schritt für Schritt zum Ikigai und dabei Selbstfindung, Resilienz und die eigene Persönlichkeitsentwicklung meistern.



Johannes Lichtenberg

Johannes Lichtenberg

I k i g a i

Die japanische Philosophie eines erfüllten und glücklichen Lebens

Schritt für Schritt zum Ikigai und dabei Selbstfindung,
Resilienz und die eigene Persönlichkeitsentwicklung
meistern.

Originale Erstausgabe Dezember 2020
verlegt durch KR Publishing.

Copyright © 2021 Johannes Lichtenberg

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Copyright © 2021 KR Publishing
Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <https://portal.dnb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-948593-95-7 [ebook]



Inhalt

Vorwort

Unser Geschenk an dich!

Kapitel 1: Ikigai - Einführung in die japanische Lebensphilosophie

Die Suche nach dem Sinn des Lebens

Kurzdefinition: Was ist Ikigai überhaupt?

Die fünf Kerngedanken des Ikigai

Ikigai in vier Teilen: Die Schnittmenge des Glücks

Kapitel 2: Ursprung und Entwicklung der Ikigai Philosophie

Kapitel 3: Grundlagen und Ziele der Ikigai Methode

Kapitel 4: Von Wabi-Sabi, Kintsugi und Kodawari

Wabi-Sabi: Die Ästhetik des Unvollkommenen

Kintsugi: Der Wert des Zerbrochenen

Kodawari: Beharrlichkeit und Engagement

Kapitel 5: Die Vorteile - Warum sich jeder Schritt zum Ikigai lohnt

Kapitel 6: Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Ikigai

Japan: Alter, Stresslevel und Gesundheit im Vergleich

Die Oshaki Studie

Umfrage: Was macht Ikigai aus?

Kapitel 7: Selbsttest - Lebst du dein Ikigai?

Auswertung und Ergebnisse

Kapitel 8: 9 Grundlagen für ein sinnerfülltes, zufriedenes Leben

Kapitel 9: Dein Ikigai finden

Erste Arbeit mit dem Ikigai Modell

Die vier Blätter zum Blühen bringen

Ikigai Modell: 5 Tipps für die Praxis

Kapitel 10: Praktische Übungen auf deinem Weg zum Ikigai

Der entspannte Umgang mit Veränderungen

Radikale Akzeptanz - Loslassen in der Gegenwart

Achtsamkeit - Das Sein im Hier und Jetzt

Selbstreflektion

Vergangenheitsarbeit - Loslassen der Vergangenheit

Angstbewältigung - Loslassen der Zukunftssorgen

Innerer Kritiker - Erkennen und regulieren

Freude im Alltäglichen finden

Kapitel 11: Fragen und Antworten

Schlusswort

Weitere Werke von KR Publishing

Lust auf mehr? Unser Geschenk an dich!

Impressum

Vorwort

Bestimmt kennst du folgende Situation: Du quälst dich morgens aus dem Bett, machst dich hastig fertig und auf den Weg zur Arbeit. Dort angekommen widmest du dich denselben langweiligen Aufgaben, wie am Tag zuvor und ärgerst dich wiederum über deine nervigen Kollegen. Nach der Arbeit kommst du schlecht gelaunt zuhause an, machst es dir vor dem Fernseher gemütlich und fragst dich: War das schon alles? Soll so mein ganzes Leben aussehen?

Du fühlst dich im Hamsterrad gefangen? Du bist mit dir und deiner Situation unzufrieden? Du machst dir Sorgen um deine Zukunft? Du wünschst dir ein erfülltes und glückliches Leben? Dann hast du dein persönliches IKIGAI noch nicht gefunden! Das japanische Volk kennt diese Probleme bereits seit Jahrhunderten, sodass sie dagegen schon früh Wege und Möglichkeiten gefunden haben. Diese japanische Lebensphilosophie zeigt dir Schritt für Schritt, wie du ein erfülltes Leben voller innerer Zufriedenheit lebst und wie du zu dir selbst findest. So stehst du morgens glücklich und voller Energie auf, anstatt dich aus dem Bett zu quälen.

Entdecke in diesem Buch, wie du deinen persönlichen Weg zum IKIGAI beschreitest, sodass du gelassener, zufriedener und selbstsicherer wirst. Gleichzeitig wirst du persönlich wachsen und clevere Methoden entdecken, mit denen du dein Lebensglück massiv steigern kannst.

Ich wünsche dir viel Erfolg mit diesem Buch

Dein

Johannes Lichtenberg

Unser Geschenk an dich!

Vielen Dank für den Kauf von diesem Buch und deinem damit verbundenen Vertrauen in uns als Herausgeber und in Johannes Lichtenberg als Autor dieses großartigen Buchs. Das bedeutet uns wirklich viel, weshalb wir dir den Ratgeber „Habit Hacks - 10 unscheinbare Schlüssel Gewohnheiten, die dein Leben verändern," als Download schenken - vollkommen gratis! Zudem möchten wir dir die Möglichkeit eines direkten Austauschs mit dem Autor anbieten. So kannst du z.B. deine Fragen, dein Feedback oder deine Anregungen Johannes zukommen lassen - eine tolle Möglichkeit für die Kommunikation zwischen Leser und Autor!

Diese kleinen und unscheinbaren Schlüssel Gewohnheiten verändern dein Leben - erfahre:



- ✓ wie eine kleine Veränderung beim Duschen deine Disziplin stärkt und dir einen Energiekick verschafft...
- ✓ wie eine Prise Salz dir einen Kickstart am Morgen verschaffen kann...
- ✓ wie eine kleine Einstellung an deinem Smartphone & Computer deinen Schlaf verbessert...
- ✓ noch weitere geniale und unscheinbare Habit Hacks!

Wenn du bereit bist, dein Leben mit einigen simplen Habit Hacks auf das nächste Level zu bringen, dann schaue am Ende nach deinem persönlichen Zugang.

Kapitel 1: Ikigai - Einführung in die japanische Lebensphilosophie



Ikigai - dieser wohlklingende Begriff, der aus dem Japanischen stammt, soll den Schlüssel zum Lebensglück in sich tragen. Klingt ziemlich eindrucksvoll, oder? Aber was steckt dahinter? Was ist Ikigai und was hat es mit dem persönlichen Suchen und Finden des Glücks zu tun? Mit diesen zentralen Fragen heiße ich dich im ersten Kapitel dieses Buches willkommen und lade dich herzlich dazu ein, dich auf eine grundlegende Einführung in das spannende Thema Ikigai einzulassen.

Die Suche nach dem Sinn des Lebens

Du wirst vom schrillen Klingeln deines Weckers aus Träumen gerissen, die noch während du widerwillig die Augen aufschlägst zu verblassen beginnen. Dein ganz normaler Alltag führt dich schlurfenden Schrittes ins Badezimmer, wo dir dein übermüdetes Spiegelbild entgegenblickt. Eine kühle Dusche weckt deine Sinne, du kramst ein bürotaugliches Outfit aus dem Schrank und kannst während des Anziehens nur an eines denken: Kaffee. Neben der Maschine, die brodelnd ihre Arbeit verrichtet und dich daran erinnert, dass sie dringend mal wieder entkalkt werden müsste, füllst du eine Schüssel mit Müsli, gießt Milch hinein und beginnst damit, deinen mittlerweile leise vor sich hin grummelnden Magen ruhigzustellen. Die Tasse Kaffee ist längst nicht mehr so verlockend, sobald der erste Schluck genommen ist. Ihr Geschmack wird vom Informationsfluss übertüncht, den dir

dein Tablet präsentiert. Eine mittelmäßig interessante Großstadt hat einen neuen Bürgermeister. Zwei Z-Promis sind glücklich verlobt. Irgendwo ist Krieg. Das Wetter bleibt heiter bis wolkig. Alles wie immer. Auf dem Weg zur Arbeit ärgerst du dich über den Rentner im Auto vor dir, der den Montag offenbar für einen Sonntag hält, und im Büro angekommen lässt sich der Lauf der Dinge nicht mehr aufhalten. Meetings, Videokonferenzen, klingelnde Telefone, Kollegen, die über ihr genau genommen extrem unspektakuläres bis bedauernswertes Wochenende schwatzen, der Chef, der sich die Haare rauft, ein voller Terminplan, eine Mittagspause der Zeitverschwendung und ein Feierabend, der gar nicht schnell genug kommen kann. Kaum sitzt du wieder im Auto, sehnst du dich nach einem warmen Bad. In der Badewanne kommst du nicht zur Ruhe, weil das Kochen noch bevorstehst. Dein Essen schlingst du hinunter, um den Anfang des 20 Uhr 15 Films nicht verpassen und vor der Glotze wächst dein schlechtes Gewissen mit jeder Minute - du hast die Kaffeemaschine wieder nicht entkalkt und hättest schon vor einer halben Stunde ins Bett gehen müssen, um auch nur annähernd genügend Schlaf zu bekommen. Erst in dem Moment, in dem dein Kopf das Kissen berührt und du dir ein bisschen Geborgenheit von deiner gewichtbeschwerten Therapiebettdecke vorgaukeln lassen kannst, befreit sich dein Gehirn aus dem Stand-by-Modus der automatisierten Abläufe und Gewohnheiten. In den Minuten zwischen Alltagsende und Schlaf schwirren dir Gedanken durch den Kopf, die die meiste Zeit über vom geschäftigen Leben und Werken verdrängt werden. Ist dies das Leben, das ich mir für mich gewünscht habe? Und wenn ja, warum bin ich dann nicht glücklich? Diese Gedanken wiegen schwer, viel, viel schwerer als deine Therapiedecke. Wie gut, dass sie vom

Schlaf betäubt, verschleppt und begraben werden – zumindest für eine Weile.

Sollte dein Alltag tatsächlich genau so aussehen, wäre das ein echter Glückstreffer. Doch auch wenn sich deine Realität von der hier geschilderten unterscheidet, findest du dich vielleicht in ein oder anderen Ansatz wieder. Möglicherweise in der Erschöpfung, im Automatismus der Routinen und Gewohnheiten, in der Ungeduld, dem ständigen Begehren und doch nicht Genießen oder – und das ist sehr wahrscheinlich – in den flüchtigen, scheinbar willkürlich auftauchenden und so überfordernd essentiellen Gedanken, die sich in ruhigen Minuten anschleichen. Was genau mache ich hier eigentlich? Wo bleiben die Glücksgefühle oder zumindest die Zufriedenheit, die einem ein 9-to-5-Job, eine hippe Altbauwohnung, finanzielle Sicherheit und ein aufgabenreicher Alltag doch angeblich bescheren sollen? Ist es möglich, dass ich andere Dinge zu meinem Glück brauche? Und wenn ja, welche? Diese Fragen führen uns mitten hinein in die Thematik des Ikigais.

Kurzdefinition: Was ist Ikigai überhaupt?

Der Begriff Ikigai setzt sich aus zwei japanischen Worten zusammen: „Iki“ für „Leben“ und „Gai“ für Wert. Gesteht man sich einen gewissen Spielraum zu, kann man den Begriff also grob mit „Wert des Lebens“, „Lebenswert“ oder auch „das, was das Leben wertvoll macht“ übersetzen. Es handelt es sich dabei um eine japanische Lebensphilosophie, die sich mit dem Streben und Erreichen

eines sinnerfüllten, freudvollen und zufriedenstellenden Lebens auseinandersetzt. Ikigai beschreibt dabei nicht nur die Philosophie, sondern fungiert auch als Bezeichnung dieses angestrebten Idealzustands. Wer voller Ikigai ist, befindet sich in einem Zustand der Erfüllung und des Lebensglücks. Doch das Ikigai fällt einem nicht zufällig in den Schoß. Vielmehr muss man bewusst daran arbeiten und aktiv werden, um sein Ikigai finden zu können. Denn: Weg und Ziel gestalten sich individuell und unterscheiden sich von Mensch zu Mensch. Das ist nur logisch, sind wir doch alle verschieden und zeichnen uns durch ganz unterschiedliche Werte, Wünsche, Bedürfnisse, Weltbilder, Eigenschaften und Ziele aus. Deshalb kann dich nur ein Mensch zum Ikigai führen: du selbst. Du musst die Sache in die Hand nehmen, den Prozess einleiten und durchlaufen, Stolpersteine aus dem Weg räumen und – und das ist das Wichtigste – herausfinden, was dich glücklich macht.

Die fünf Kerngedanken des Ikigai

Die Ikigai Philosophie stellt zwar das Ich und den einzelnen Menschen mit all seinen Facetten gewissermaßen in den Vordergrund, hat aber nichts mit einem Egotrip à la „schneller, höher weiter und nach mir die Sintflut“ zu tun. Das zeigen die fünf Kerngedanken, die das Grundgerüst des Ikigai bilden:

***Klein anfangen: „Übung macht den Meister“
oder „Aller Anfang ist schwer“***

Das eigene Leben von heute auf morgen auf den Kopf zu stellen und umzukrempeln, ist nicht nur überfordernd und nur selten möglich, sondern in aller Regel auch wenig zielführend. Möchte man sein Leben verändern und glücklicher werden, befindet man sich normalerweise aktuell in einer Situation, in der man absolut nicht zufrieden ist. Denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier, das in den allermeisten Fällen nur dann von sich aus bereit ist, aus den Gewohnheiten auszubrechen, wenn diese nur noch schwer zu ertragen sind. Das liegt mitunter daran, dass Gewohnheit Sicherheit suggeriert – und Sicherheit ist eines der ursprünglichsten Bedürfnisse des Menschen. Es ist nicht im Sinne von Ikigai, aus der Laune eines besonders schlechten Tages heraus alles über den Haufen zu werfen und die eigenen Lebensumstände radikal zu verändern. Vielmehr führt ein langsamer Prozess zum Ikigai, in dessen Rahmen kleine, wohl durchdachte Maßnahmen in der Summe zu bedeutenden positiven Veränderungen führen. Es gilt, klein und vor allem mit Plan anzufangen. Erst wenn du weißt oder zumindest stark vermutest, was du verändern musst, um glücklicher zu werden, gehst du in Aktion. Und du wirst feststellen, dass auch diese kleinen Maßnahmen große Herausforderungen sein können. Vor allem dann, wenn du zu den vielen Menschen gehörst, denen die Veränderung – auch wenn sie noch so nötig, durchdacht und erfolgsversprechend ist – Angst einjagt. Wie du dieser Angst einen Riegel vorschieben und entspannter mit Veränderungen umgehen kannst, erfährst du in Kapitel 10.

***Lernen, loszulassen: Radikale Akzeptanz,
Auseinandersetzung mit Ängsten und
Aufarbeitung der Vergangenheit***

Daneben gehört das Loslassen zu den besonders relevanten Aspekten des Ikigai. Wer unter der Vergangenheit leidet und die Zukunft fürchtet, kann in der Gegenwart nicht glücklich sein. Das Loslassen setzt sich im Grunde aus drei Teilbereichen zusammen: Der radikalen Akzeptanz, der Auseinandersetzung und Überwindung von Ängsten sowie der Aufarbeitung der Vergangenheit.

◆ Die radikale Akzeptanz

Die radikale Akzeptanz kann sich auf gegenwärtige, vergangene oder zukünftige Ereignisse beziehen und ist immer dann nützlich, wenn es sich um Dinge handelt, auf die du keinen Einfluss hast. Wenn du etwas nicht ändern kannst, musst du es akzeptieren. Nur so öffnet sich dir eine Tür, die zu einem zufriedeneren, leichteren und unbeschwerteren Leben führt.

◆ Die Auseinandersetzung mit Ängsten

Ausgenommen von post-traumatischen Belastungsstörungen und ähnlich komplexen Umständen, empfinden wir Menschen Angst für gewöhnlich in Zusammenhang mit der Gegenwart oder der Zukunft. Der ursprüngliche Grund für die Angst kann zwar in der Vergangenheit liegen, die Angst selbst wird jedoch von einem aktuellen oder anstehenden Ereignis ausgelöst. Indem du deine Ängste kennlernst und dich intensiv mit ihnen auseinandersetzt, erforschst du Mittel und Wege, diese Ängste zu überwinden und abzulegen.

◆ Die Aufarbeitung der Vergangenheit

Es gibt wahrscheinlich nur wenige Menschen, die von sich behaupten können, dass sie leben, ohne irgendeine Last der Vergangenheit mit sich herumzuschleppen. Manche tragen nur ein kleines Päckchen, andere einen ganzen Haufen kleiner Bündel und wieder andere ein, zwei richtig schwere Brocken. Im Sinne des Ikigais muss diese Last wahrgenommen und betrachtet werden, damit sie aufgehoben, von den Schultern genommen und losgelassen werden kann.

Mit der radikalen Akzeptanz, der Auseinandersetzung mit Ängsten und der Aufarbeitung der Vergangenheit befassen wir uns in Kapitel 10 ausführlich.

Harmonisch und nachhaltig leben: Im Einklang mit Umwelt und Natur

Es ist insbesondere dieser Kerngedanke, der einen Egotrip zum Ikigai ausschließt. Nur wenn man erkennt, dass man Teil eines großen Ganzen ist, sich der Wechselwirkungen und Zusammenhänge in diesem großen Ganzen bewusst wird und sich aktiv dazu entschließt, eine wichtige, wenn auch kleine Rolle zu spielen, die dem Wohlergehen des großen Ganzen zuträglich ist, findet man zu einem harmonischen Leben. Diesbezüglich sind die Nachhaltigkeit und das Umweltbewusstsein von großer Bedeutung, die in Zeiten des Klimawandels ohnehin stärker in den Fokus der Menschen rücken. Das Ziel der Harmonie bezieht sich neben

dem nachhaltigen, schützenden Umgang mit der Natur aber auch auf die persönliche Umwelt, also die Gebäude, die Straßen und Plätze, die Geschäfte und die Menschen, die das individuelle Umfeld bilden.

***Die Freude im Kleinen entdecken:
Wertschätzung erlernen und Freude neu
denken***

Fragt man eine Handvoll Menschen, worüber sie sich so richtig freuen würden, bekäme man höchstwahrscheinlich mitunter diese Antworten: einen großen Batzen Geld, einen treuen, attraktiven, perfekt passenden Partner, absolute Gesundheit, ein Eigenheim, ein schickes Auto, ein sicheres Einkommen, ohne dafür arbeiten zu müssen, ein Leben auf einer tropischen Insel. Das alles mögen wunderbare Vorstellungen sein, die womöglich zum persönlichen Lebensglück beitragen können. Wartet man aber auf die erste Million oder die Traumvilla, um sich zu freuen, wartet man womöglich ewig. Dabei ist es durchaus möglich, sich an erreichbareren und auch völlig zufällig geschehenden, wenn auch subjektiv wahrgenommen deutlich „kleineren“, Dingen zu freuen: Am farbenprächtigen morgendlichen Sonnenaufgang, einem leckeren Essen, einem positiven Gedanken, einem verblüffend sonnigen Wintertag oder an der Nachricht eines Freundes, der an einen denkt. Wenn du es schaffst, die kleinen potenziellen Freudenspender wahrzunehmen und wertzuschätzen, findest du jeden Tag – und das ist ein Versprechen – mindestens einen Grund zur echten, authentischen Freude.

Im Hier und Jetzt ankommen: Wahrnehmung und das achtsame Erleben

Alle der vier bisher genannten Kerngedanken werden von diesem fünften, wegweisenden Aspekt begünstigt: dem Ankommen im Hier und Jetzt. Vielleicht denkst du dir jetzt: „Hä, ich bin doch hier? Wo soll ich denn sonst sein?“ Damit liegst du prinzipiell richtig. Doch wo sind deine Gedanken? Worauf konzentrierst du dich und worauf ist deine Aufmerksamkeit gerichtet? Wenn du beispielsweise einen Apfel isst, dabei an deinen Ex-Partner denkst und nebenbei den Insta Feed durchscrollst, ohne wirklich etwas auf dem Display zu sehen, lebst du in diesem Moment nicht im Hier und Jetzt. Du bist abgelenkt und bekommst weder das Geräusch, das beim Beißen in den Apfel entsteht und den außergewöhnlich süßen Geschmack der Frucht noch die Reflektion der Sonnenstrahlen auf der polierten Schale des Obstes mit. Um im Hier und Jetzt zu leben, musst du deine Achtsamkeit trainieren (siehe Kapitel 10). Dann könntest du das Essen des Apfels zu 100 % im Hier und Jetzt und dadurch zigmal intensiver erleben. Die Achtsamkeit bezieht sich neben dem bewussten, aufmerksamen Erleben von Situationen, Dingen und Tätigkeiten aber auch auf die Innenwelt, also auf deine Gedanken und Gefühle. Leider haben wir die Fähigkeit, achtsam im Hier und Jetzt zu leben, bedingt durch den stetigen Zeit- und Leistungsdruck sowie durch die Schnelllebigkeit unserer Existenz zu einem großen Teil verlernt. Die gute Nachricht: Das Trainieren und Ausbauen der Achtsamkeit ist nicht nur grundsätzlich möglich, sondern wahrlich kein Hexenwerk. Mit etwas Motivation und Übung kannst du schon heute damit