

Ikigai

WOFÜR LEBST DU?



"[Dieses Foto](#)" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)

Was hält uns gesund und lässt uns steinalt werden?

Okinawa:



Ohsaki-Studie 1994-2002

43.391 Erwachsene
Gesundheitsdaten

Ikigai hat Relevanz für längeres Leben!

Ein paar Worte Japanisch....

Shinigai: wofür es sich zu sterben lohnt!

Ittaikan: Einssein mit der Gruppe

Jiko Jitsugen: Selbstverwirklichung



Passion:
Was liebst du?

Mission:
Was braucht die Welt?

Vocation:
Wofür kannst du bezahlt werden?

Profession:
Was kannst du gut?



Bedürfnisse
haben Vorrang!

Wo stehst du?

Was brauchst du?

Bedürfnispyramide nach Maslow:



Ikigai heißt auch

- ❖ Im Hier und Jetzt präsent sein
- ❖ Den kleinen Dingen Wert beimessen
- ❖ Sich am Alltäglichen freuen
- ❖ Abstand nehmen von Gewohnheiten und Konditionierungen

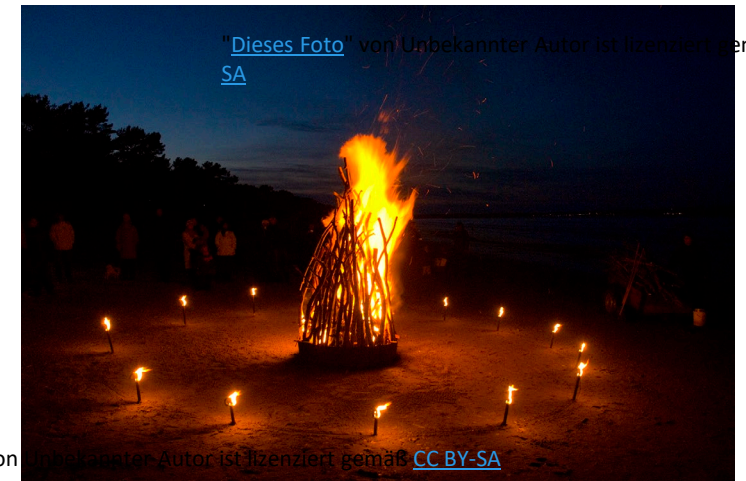
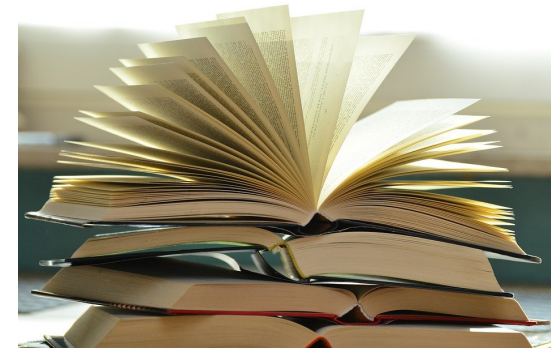


"[Dieses Foto](#)" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-SA-NC](#)

Lebensaufgabe Selbsterforschung

Was motiviert mich?

Was erfüllt mich?



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-SA](#)

"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-SA](#)

Zum Weiterlesen:

Ikigai – Lebe, was dich glücklich macht,
Christine Vanbremeersch, Anaconda-Verlag

Ikigai, Ken Mogi, Dumont

Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=ydpXw6rGxd0>

Projekt Betriebsseelsorge Heidenreichstein:

Sinnvoll tätig sein – Grundeinkommen, ein Versuch!

www.bsowv.at Zwischenbericht 2018



Danke für Eure Aufmerksamkeit!