

HEHN
Nadine

REVOL
YOU
TION

Modul 3 – Dein Lebenssinn & Zufriedenheit

Das Streben nach Gelassenheit

Inhalt

1. Einführung.....	3
2. Bedeutung Lebenssinn heute	4
3. Das Modell: Ikigai.....	5
4. Deine Übung.....	7
5. Abgleich mit deiner Vision	9

1. Einführung

Mit deiner Vision in Modul 1 haben wir bereits einen wichtigen Grundstein für deine weitere Entwicklung gelegt. Dabei standen deine Wünsche und all das, was du dir selbst so richtig gönnen würdest im Vordergrund.

Mit diesem Modul möchten wir nun eine weitere Dimension in deine Vision integrieren: Der Sinn in deiner Vision, der dein Leben so richtig lebenswert macht und dir langfristig Zufriedenheit sichert.

Wofür kannst du dies gebrauchen?

- Sinnkrisen immer wieder schnell überwinden
- Entscheidungen bewusst treffen
- Dein Warum kennen
- Einen Sinn für all dein Tun in deinem Leben finden
- Zufriedenheit mit dir und deinem Leben generieren (gar nicht so selbstverständlich!)

Damit stellen wir in diesem Modul den Lebenssinn und die Zufriedenheit in dir auf eine Stufe. Erst, wenn unser Leben und unser tägliches Tun für einen bestimmten Zweck genutzt werden kann, erst dann fühlt sich das Leben erfüllend an und bringt dich in den Zustand mit dir selbst und deinem Leben zufrieden zu sein.

2. Bedeutung Lebenssinn heute

Mit deiner Vision hast du den Grundstein für ein erfülltes Leben gelegt. Du hast den Fokus auf dich und deine Ziele gelegt und daraus ein tolles Bild entwickelt.

Und doch kommt es trotzdem immer wieder vor, dass sich in uns ein Gefühl einschleicht, dass es doch nicht ausreicht, um innerlich zufrieden und ausgeglichen zu sein.

Es erscheinen Fragen wie:

- Kann es das schon gewesen sein?
- Was ist der Sinn dahinter?
- Für wen oder was strenge ich mich eigentlich so an?

Genau an diesem Punkt fehlt uns ganz oft der Sinn hinter dem, was wir tun und letztlich auch dem, was wir bewirken können. Das bringt uns zu unserem Lebenssinn.

Dein Lebenssinn beschreibt, was du aus welchem Grund tust. Dabei kannst du deine Ziele, deinen Weg und deine Mühe im Leben z.B. einer Sache, Menschen oder sonstigen Themen widmen.

Wir stellen uns daher die Frage: Was ist dein ganz persönlicher Sinn?

Nach Schulz von Thun ist der Lebenssinn der Einklang aus Können, Freude haben und Sinnstiftung, was sich wunderbar in einem einfachen, aber effektiven Modell abdecken lässt: Ikigai.

3. Das Modell: Ikigai

Ikigai ist ein Modell aus Japan und steht für die Harmonie aus Können, Freude haben und Sinnstiftung im Leben. Das Modell besagt du stehst in deinem Ikigai, wenn deine Tätigkeit, deine Arbeit, dein Beruf vier Merkmale aufweist:

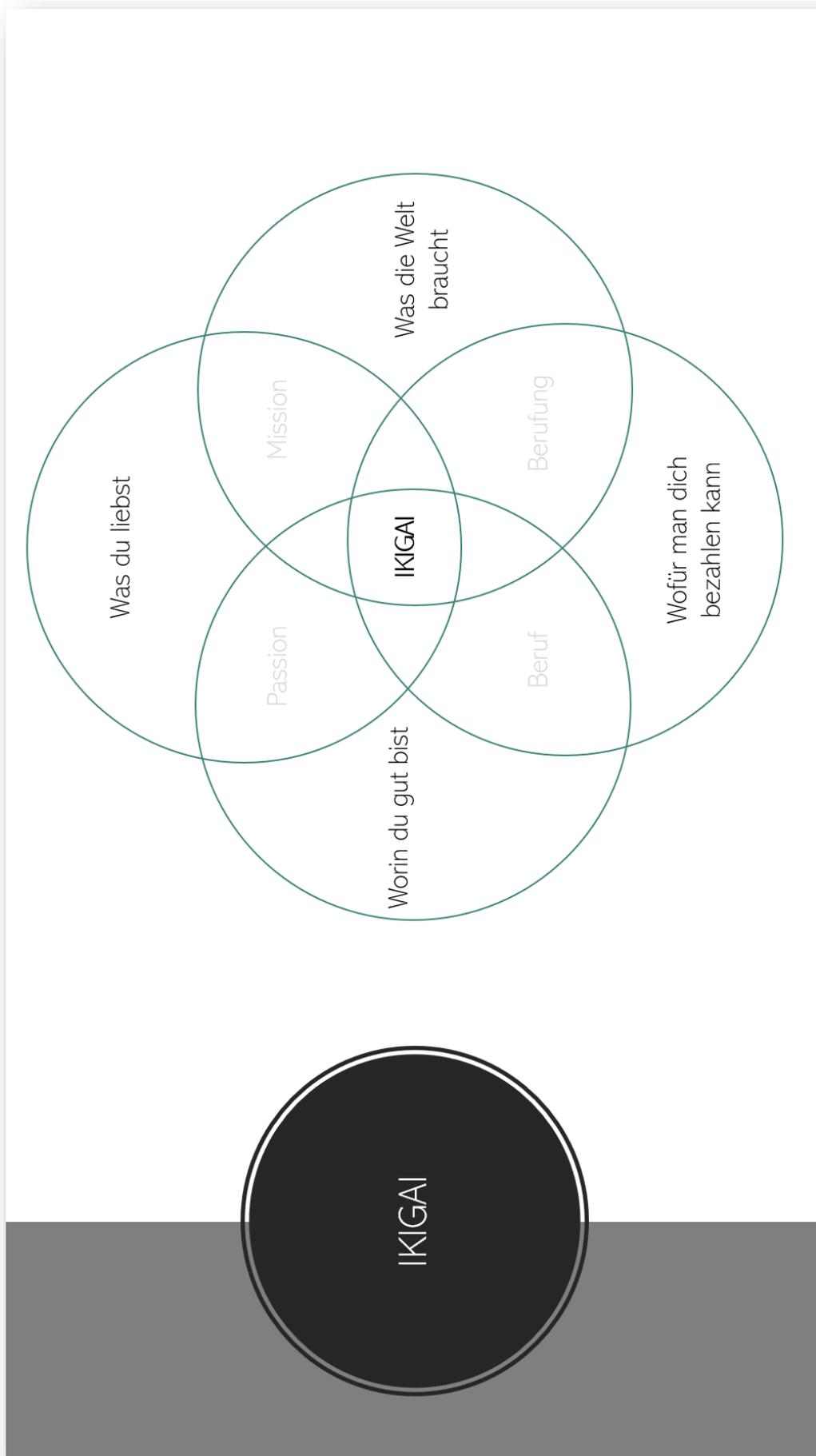
- Du kannst es gut
- Es macht dir Spaß
- Es macht Sinn
- Es ist erträglich und bringt dir genug Geld zum Leben ein

Dieses Modell stellt deine Vision von dir und deinem Leben nochmal auf den Prüfstand. Womöglich können wir damit einzelne „Lücken“ in deiner Vision oder aber auch Bereiche, die sich noch nicht so gut angefühlt haben, schließen und bearbeiten.

Unser Ziel ist die maximale Erfüllung für dich mit deinem Leben.

Übrigens: Du beschäftigst dich mit diesen Modulen mit dir und deinem Leben. Wann tut man das schon mal? Sei stolz darauf.

Unser Motto: Your Decisions Today will define your tomorrow!



4. Deine Übung

Nun bist du an der Reihe. Arbeite dich anhand der folgenden Fragen durch das Modell und definiere damit dein ganz eigenes Ikigai! Gib dir Zeit, womöglich auch mehrere Tage, um die Fragen genau zu beleuchten.

Worin bist du gut?

Was liebst du?

Was braucht die Welt? Was kannst du ihr geben?

Wofür könntest du bezahlt werden?

5. Abgleich mit deiner Vision

Zum Schluss machen wir nun den Abgleich deines Ikigai mit deiner Vision. Gehe zurück zu Modul 1 oder nimm dir direkt dein Vision Board zur Hand und stelle dir folgende Fragen:

1. Was von den Themen in meiner Ikigai Übung habe ich bereits in meiner Vision manifestiert?
2. Was fehlt noch?
3. Welchen neuen Sinn habe ich in der Übung gefunden?
4. Welche Auswirkungen haben die Erkenntnisse auf die unterschiedlichen Lebensbereiche?
5. Was möchte ich übernehmen?
6. Was werde ich konkret abändern?

Deine Vision als dein Wegweiser hin zu Harmonie und Balance in deinem Leben! Passe sie immer wieder so an, dass sie dir die maximale Erfüllung und Zufriedenheit bereithält!

Your Decisions Today will define your tomorrow!

Platz für weitere Notizen

