

HEHN
Nadine

Modul 3

Dein Lebenssinn & Zufriedenheit



Dein Lebenssinn & Zufriedenheit

Ziel:

- Deine Vision mit einem Sinn versehen, der dein Leben lebenswert macht und dir langfristig Zufriedenheit sichert

Wofür:

- 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!)
-

Bedeutung Lebenssinn heute

Deine Vision

- 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 immer wieder kommt es trotzdem vor, dass sich in uns ein Gefühl einschleicht
- 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

Lebenssinn

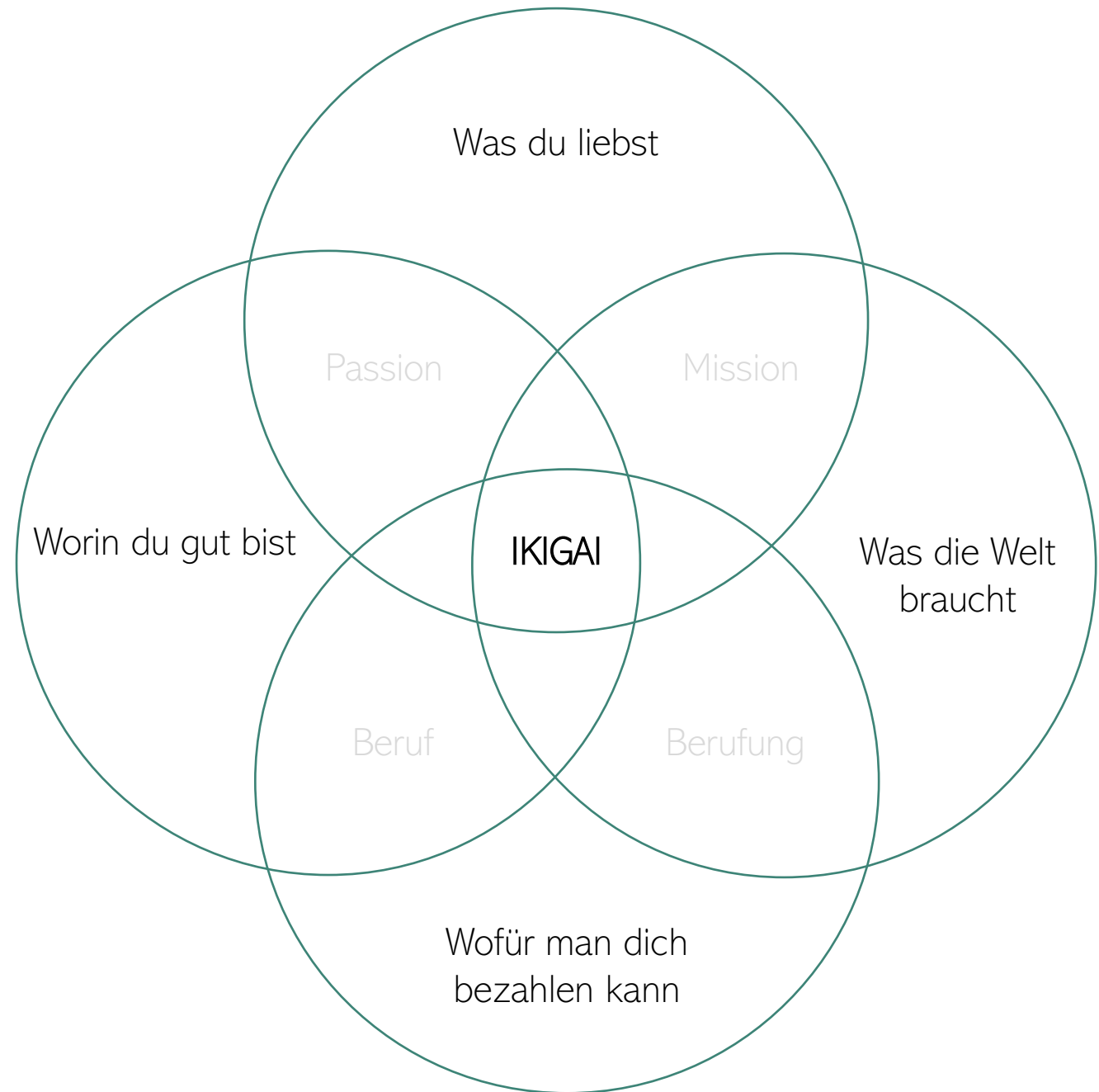
- Dein Lebenssinn beschreibt, was du aus welchem Grund tust
 - Dabei kannst du deine Ziele, deinen Weg und deine Mühe im Leben z.B. einer Sache, Menschen oder sonstigen Themen widmen
 - Wir stellen uns daher die Frage: Was ist dein ganz persönlicher Sinn?
 - Lebenssinn = Können, Freude haben und Sinnstiftung im Einklang (nach Schulz von Thun)
-



Das Modell: Ikigai

- Modell aus Japan steht für **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
 - **Ziel: Maximale Erfüllung** & dein Leben inkl. deiner Vision immer wieder auf den Prüfstand stellen
 - 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!**
-

IKIGAI



Worin bist du gut?

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

Was liebst du?

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

Was braucht die Welt? Was kannst du ihr geben?

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

Wofür könntest du bezahlt werden?

1)

2)

3)

4)

5)


6)

7)

8)

9)

10)



Gehe zurück in deine Vision und
gleiche dein Ikigai mit deiner Lebensvision ab.

Fragen, die dir dabei helfen

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!

HEHN
Nadine



Öffne
dein
Herz!
