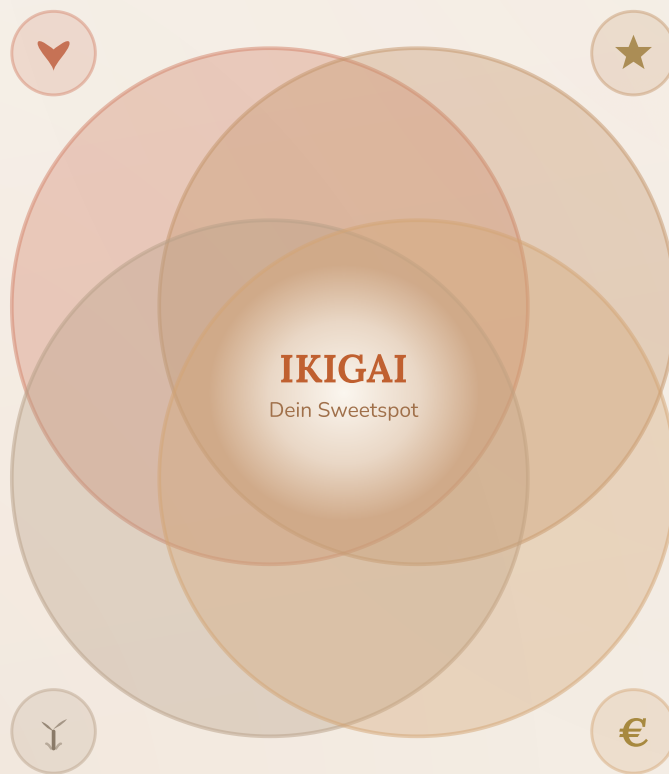


Dein **IKIGAI**

Du scrollst durch Stellenanzeigen und denkst: Nichts davon ist meins. Oder du hast tausend Interessen — aber keine Ahnung, was davon Zukunft hat. Dieses Worksheet hilft dir, vier Fragen zu beantworten. Am Ende siehst du klarer.



1 Fragen lesen → 2 Notizen machen → 3 Schaubild auswerten

Schnapp dir einen Stift. Du brauchst 20 Minuten.

8 Seiten · 4 Fragen · 1 Ergebnis

Was ist IKIGAI?

Dein IKIGAI ist der Punkt, an dem sich vier Bereiche überschneiden: deine **Passion**, deine **Berufung**, dein **Beruf** und deine **Mission**.

Wenn sich alle vier treffen, fühlt sich das stimmig an. Du machst etwas, das du liebst, gut kannst, das gebraucht wird — und von dem du leben kannst.

Muss das sofort klappen? Nein. Das ist ein Prozess. Aber je klarer du die vier Bereiche für dich siehst, desto leichter fallen gute Entscheidungen.

Die vier Leitfragen

- Was liebst du?
- Was braucht die Welt?
- Wofür wirst du bezahlt (werden)?
- Worin bist du gut?

Die vier Fragen klingen erstmal groß. Deshalb nehmen wir sie einzeln auseinander. Für jeden Bereich bekommst du eine kurze Erklärung und ein paar Fragen, die dir beim Antworten helfen.

Was liebst du? → Deine **PASSION**

Was braucht die Welt? → Deine **MISSION**

Wofür wirst du bezahlt? → Dein **BERUF**

Worin bist du gut? → Deine **BERUFUNG**



Passion sind die Dinge, bei denen du Raum und Zeit vergisst. Das kann ein Hobby sein — **Kochen, Zocken, Sport, Musik**. Es kann auch ein Thema sein, über das du alles wissen willst. Oder etwas, bei dem du gar nicht merkst, wie lange du schon dran bist.

Egal ob beruflich oder privat — beides zählt:

- Was kannst du stundenlang machen, ohne dass es sich wie Arbeit anfühlt?
- Wobei vergisst du völlig die Zeit?
- Was macht dir richtig Spaß?
- Worüber kannst du den ganzen Tag reden?
- Womit verbringst du deine Freizeit am liebsten?
- Woran hast du das größte Interesse?
- Was machst du schon seit Jahren mit Leidenschaft?

Deine Gedanken:

Platz für deine Gedanken...



Was die Welt braucht

03

Du musst nicht die ganze Welt retten. Es geht um das, was du verändern willst — oder schon veränderst. Weil es dir wichtig ist. Weil es zu deinen Werten passt.

Das kann Umwelt- oder Tierschutz sein. Ein Ehrenamt im Verein. Oder einfach: **in deinem Umfeld für etwas eintreten, das dir wichtig ist**. Falls du schon über deine Werte nachgedacht hast — nutze das hier.

Leitfragen

- Welche Werte vertrittst du?
- Wofür möchtest du dich einsetzen?
- Was möchtest du an der Welt verändern?
- Welches Problem möchtest du lösen?
- Was möchtest du bewirken?
- Was möchtest du der nächsten Generation hinterlassen?

Deine Gedanken:

Platz für deine Gedanken...

Berufung klingt groß. Denk einfach an: **Stärken**. Die Dinge, die dir leichtfallen. Oft so leicht, dass du sie gar nicht als Stärke siehst.

Beispiel

Du kochst gern und denkst, das ist nichts Besonderes. Aber dahinter steckt **Planung, Timing und Kreativität unter Druck**. Oder du zockst — und merkst nicht, dass du dabei Strategien entwickelst und schnelle Entscheidungen triffst.

Falls du schon über deine Stärken nachgedacht hast — nutze das hier. Falls nicht: Sei ehrlich, aber nicht zu streng mit dir. Gerade das, was sich für dich normal anfühlt, ist oft das, was andere an dir beeindruckend finden.

Leitfragen

- Was fällt dir besonders leicht?
- Was fällt dir leichter als anderen?
- Wofür bekommst du öfter ein Kompliment?
- Was lernst du schnell?
- Was bewundern andere an dir?

Deine Gedanken:

Platz für deine Gedanken...

€ Wofür du bezahlt wirst

Wenn Beruf und Berufung sich überschneiden, fühlt sich das richtig an. Du machst etwas, das du gut kannst — und wirst dafür bezahlt. Aber das muss nicht perfekt zusammenpassen. Auch wenn sich die Kreise nur teilweise überlappen, bringt dich das weiter.

Leitfragen

- Womit verdienst du Geld — oder womit möchtest du mal Geld verdienen?
- Wofür würdest du gern bezahlt werden?
- Mit welcher Fähigkeit könntest du Geld verdienen?
- Welche Werte sollten in deinem Job erfüllt sein?

Deine Gedanken:

Platz für deine Gedanken...

”

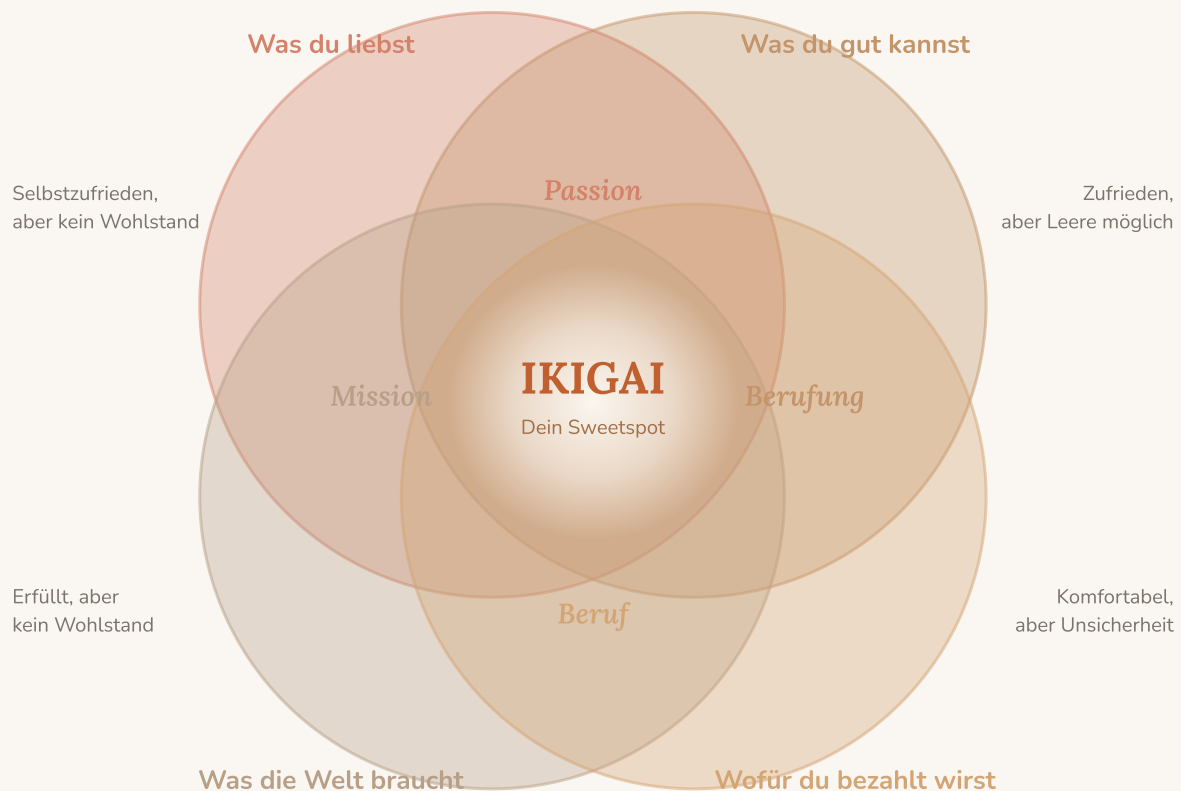
*Je klarer du die vier Bereiche siehst,
desto leichter fallen gute Entscheidungen.*

Dein Schaubild

Alles zusammen betrachtet

Die vier Bereiche überschneiden sich — je nachdem, wo du gerade stehst. Dort wo sich alle vier treffen, ist dein IKIGAI: Du machst etwas, das du liebst, gut kannst, das gebraucht wird und wovon du leben kannst.

Im Schaubild siehst du die vier Kreise und ihre Schnittmengen. Die vier Begriffe — **Passion, Mission, Berufung, Beruf** — tauchen hier wieder auf.



Beispiel

Stell dir vor, du setzt dich für Klimaschutz ein — weil es dir wichtig ist und du es liebst. Das ist die Schnittmenge „**Mission**“: Was die Welt braucht + was du liebst. Wenn du dafür auch bezahlt wirst —

zum Beispiel in einer NGO oder als Politikerin — kommen drei Kreise zusammen. Und wenn du das auch noch richtig gut kannst? Dann bist du mitten in deinem IKIGAI.

”

*Das muss nicht sofort zusammenpassen.
Das ist ein Prozess – und er darf dauern.*

Aber je klarer du die vier Bereiche siehst, desto leichter findest du Entscheidungen,
die sich für dich **stimmig** anfühlen.

. . .

Schau dir dein Ergebnis an. Überrascht dich was? Dann notier dir, was.

Was hat dich überrascht?

. . .

Dein Alex

ichdochnicht.de