



Das IKIGAI-Prinzip

3 Übungen

*für mehr*

Sinn im Leben

zusammengestellt von  
Dr. Joachim Wolbersen

Die Reihe ÜBUNGEN ist ein kostenfreies Angebot der Five Elements Consulting & Training GmbH, Hamburg.  
Für weitere Informationen zu unseren Angebote im Bereich Mentoring & Coaching finden Sie unter  
<https://5-elements.de>.

Mehr Informationen zu Dr. Joachim Wolbersen erhalten Sie auch hier:  
<https://www.business-mentor.de>

(C) Five Elements Consulting & Training, Hamburg 2021





## ÜBERSICHT

# Deine 3 Übungen

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| Herzlich Willkommen          | Seite 3  |
| Zum Inhalt                   | Seite 4  |
| Deine 5 wichtigsten Werte    | Seite 6  |
| Eine Rede auf Dich selbst    | Seite 11 |
| Dein persönliches Scoreboard | Seite 16 |
| Die 5 Pfeiler des IKIGAI     | Seite 24 |
| Zum Schluß                   | Seite 25 |





# Zum Inhalt

In dieser Zusammenstellung sind drei verschiedene Übungen enthalten, bei denen es um Ihre persönlichen Wertvorstellungen geht. Jede Übung wird nach einem einheitlichen Muster beschrieben, damit Sie sich schnell zurecht finden. Die Übungsbeschreibung aller unserer Übungen besteht immer aus einem kurzen Abschnitt zum Hintergrund und Ursprung der Übung, einer Beschreibung des Übungsziels, Hinweisen zur praktischen Anwendung und weiterführende Literaturhinweise.

In jeder Übungsbeschreibung finden Sie folgende Symbole zur schnellen Orientierung:



- Das erste Symbol gibt an, um welches Hauptthema es bei der Übung geht.
- Das zweite Symbol zeigt Ihnen, um welche Art es sich handelt.



- Eine praktische Übung zur eigenen Anwendung
- Ein Test, der dazu dient, eine Eigenschaft oder ein persönliches Merkmal zu bewerten
- Ein Überblick oder eine Liste, z.B. von Fakten, Studien, Ergebnissen etc.
- Ein Ratschlag, um bei der Anwendung einer Methode bessere Ergebnisse zu erzielen
- Eine Meditation oder
- Eine Intervention, also die Beschreibung einer Tätigkeit, die mehrfach während einer bestimmten Zeit durchgeführt werden sollte, um einen Methodenerfolg zu bewirken.



- Das dritte Symbol gibt eine Schätzung an, wie lange die Durchführung der Übung in Anspruch nimmt. Für Kategorien, bei denen eine Zeitschätzung keinen Sinn ergibt, bleibt die Angabe leer.



- Viertens gebe ich die Zielgruppe für die Übung an: Einzelperson, Coach oder Gruppe



- Das letzte Symbol gibt an, ob die Übung wissenschaftlich getestet und in einer wissenschaftlichen Publikation veröffentlicht wurde (JA/NEIN). Bitte beachten: Selbst wenn die Methode wissenschaftlich begründet, aber nicht separat getestet wurde, ist hier die Angabe NEIN.



Wichtig:

# Noch ein Hinweis

Bitte beachten Sie, dass die Übungen in dieser Zusammenstellung keinen Ersatz für ein professionelles Coaching darstellen können. Wenn Sie diese Übungen verwenden wollen, um andere Menschen damit zu unterstützen, empfehle ich Ihnen dringend, zunächst eine entsprechende Ausbildung zu absolvieren.

Sie sollten die Übungen so einsetzen, wie es Ihrem persönlichen Erfahrungslevel entspricht. Sind Sie z.B. Führungskraft und/oder Change Manager, dann können Sie die Übungen im Zusammenhang mit einem neuen Veränderungsprojekt verwenden, sollten aber nicht im Umfeld der klinischen Individualpsychologie arbeiten, auch wenn Sie die Übung selbst bereits gut beherrschen. Aus rechtlichen Gründen muss ich Sie daher darauf hinweisen, dass die Five Elements Consulting & Training GmbH nicht dafür haftbar gemacht werden kann, wenn Sie die zur Verfügung gestellten Materialien in einer Weise verwenden, die nicht dem vorgesehenen Zwecken entspricht.

In Übungssituationen, bei denen es um das eigene Werte-Verständnis eines Menschen oder eines Teams geht, kann es manchmal zu unschönen oder konfliktbeladenen Situationen kommen, die sich z.B. durch Wutreaktionen, Ärger, Angstzustände oder ein allgemeines Unwohlsein äußern können. Diese Reaktionen sind zwar ein Teil der natürlichen Reaktionen während des Verarbeitungsprozesses, sollten aber durch professionelle Moderation aufgefangen werden.

Die Übungen können in keiner Weise als Ersatz für einen professionell moderierten Team-Workshop verwendet werden. Wenn Sie die Übungen für sich selbst anwenden und sich im Moment in ärztlicher psychologischer Behandlung befinden, empfehle ich, vor Verwendung der Übungen Rücksprache zu nehmen. In jedem Fall kann die Five Elements Consulting & Training GmbH weder für Dinge, die Sie tun noch für Dinge, die Sie nicht tun, und deren jeweilige Folgen haftbar gemacht werden.



# Deine 5 wichtigsten Werte !

Die Beschäftigung mit den eigenen Wertvorstellungen und die Festlegung auf ein persönliches Wertegerüst sind ein wesentlicher Bestandteil der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) einer neueren Form der Psychotherapie. Sie wurde maßgeblich durch den Psychologen Steven Hayes entwickelt und hat u.a. das Ziel, die üblichen Rückzugsstrategien im Umgang mit unangenehmen Situationen (Rückzug, Flucht, Betäubung, übertriebenes Sicherheitsbedürfnis, Argumentieren) durch Akzeptanz, Achtsamkeit, Meditationstechniken etc. zu ersetzen. Die intensive Arbeit mit Werten soll dabei helfen, eigene Ziele zu definieren, die dabei unterstützen, schädliches Verhalten durch Selbstverpflichtung zu vermeiden. Werte beantworten die Frage: "Wenn Sie vollkommen frei wählen könnten, welches Leben Sie führen wollen: Was würden Sie wählen?"



Werteverständnis



ÜBUNG



8 - 10 Minuten



EINZELPERSON



NEIN

## Ziel der Übung:

Erhöhung des eigenen Bewusstseins für die persönlichen Wertvorstellungen und Nachdenken über die Frage, welchen Einfluss die verinnerlichten Werte auf das eigene Leben haben.

## Hinweise:

Sie können im ersten Schritt mit der Liste von Werte-Begriffen arbeiten, die zu dieser Übung gehört. Alternativ können Sie auch vorher darüber nachdenken, welche Werte Ihr Leben prägen und diese notieren.



## Übung 1

# Arbeitsanleitung

Sinn dieser Übung ist es, Ihr Bewusstsein und Ihre eigene Wahrnehmung dafür zu schärfen, was Ihnen wirklich wichtig ist. Werte liefern auf diese Fragen die Antworten: Was ist Ihnen in Ihrem Leben wirklich wichtig? Welchen Sinn sehen Sie in Ihrem Leben? Was tun Sie besonders gerne? Wann fühlen Sie sich zufrieden und in Ihrem Inneren erfüllt? Indem Sie sich diese Fragen beantworten, steuern Sie Ihre Entscheidungen und Ihr Leben stärker in eine Richtung, die sich für Sie gut anfühlt, als dass Sie sich von aussen steuern lassen. Sie verfügen über alles, was es braucht, um Ihre persönlichen Träume zu leben. Aber wie wollen Sie das erreichen, ohne in Ihr Inneres zu schauen? Je besser Sie diese Fragen beantworten können, umso besser kennen Sie Ihre eigenen Wünsche, und Leidenschaften. Folgen Sie dazu den folgenden fünf Schritten:

1. Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit und schreiben Sie die Werte auf, die Ihnen persönlich wichtig sind:

Meine persönlichen Werte sind:

2. Schauen Sie sich die Werte in der folgenden Liste an und markieren sie diejenigen Werte, von denen Sie sich persönlich angesprochen fühlen.



# Die 120

## Werte-Liste

### TEIL 1

|                           |                               |                            |                              |                    |                     |
|---------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|--------------------|---------------------|
| Akzeptanz                 | Leistung                      | Vorankommen<br>Beförderung | Abenteuer                    | Zuneigung          | Nächstenliebe       |
| Cleverness                | Bewusstheit<br>Aufmerksamkeit | Schönheit                  | Herausfor-<br>derung         | Veränderung        | Gemeinschaft        |
| Mitgefühl                 | Kompetenz                     | Wettbewerb                 | Verbundenheit                | Kooperation        | Zusammen-<br>arbeit |
| Land & Nation             | Kreativität                   | Entschiedenheit            | Demokratie                   | Entdecken          | Diversität          |
| Umwelt-<br>Bewusstsein    | wirtschaftl.<br>Sicherheit    | Bildung                    | Effektivität                 | Effizienz          | Eleganz             |
| Unterhaltung              | Aufklärung                    | Gleichheit                 | Ethik                        | Vortrefflichkeit   | Begeisterung        |
| Experimentieren           | Expertise                     | Heiterkeit                 | Fairness                     | Ruhm               | Familie             |
| hohes Tempo               | Freiheit                      | Freundschaft               | Spaß                         | Anmut              | Wachstum            |
| Harmonie                  | Gesundheit                    | Hilfe für andere           | gesellschaftl.<br>Engagement | Ehrlichkeit        | Humor               |
| Vorstellungs-<br>vermögen | Verbesserung                  | Unabhängigkeit             | Einfluss auf<br>andere       | innere<br>Harmonie | Inspiration         |



# Die 120

## Werte-Liste

### TEIL 2

|                            |                          |                                |                                       |                          |                          |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Integrität                 | Intellekt                | Beteiligung                    | Wissen                                | Leadership               | Lernen                   |
| Loyalität                  | Großartigkeit,<br>Pracht | einen<br>Unterschied<br>machen | Meister-<br>haftigkeit                | sinnhafte<br>Arbeit      | Sendungs-<br>bewusstsein |
| Geld                       | Moral                    | Geheimnis                      | Natur                                 | Offenheit                | Originalität             |
| Ordnung                    | Leidenschaft             | Frieden                        | Persönliche<br>Weiter-<br>entwicklung | Persönlicher<br>Ausdruck | Planung                  |
| Spielen                    | Vergnügen                | Macht                          | Privatsphäre                          | Reinheit                 | Qualität                 |
| Ausstrahlung               | Anerkennung              | persönliche<br>Beziehungen     | Glauben                               | Reputation               | Verlässlichkeit          |
| Risiko                     | Sicherheit               | Selbstachtung                  | Sensibilität                          | Sinnlichkeit             | Gelassenheit             |
| Leistungs-<br>bereitschaft | Sexualität               | Raffinesse                     | Brillianz                             | Erwartung                | Spiritualität            |
| Stabilität                 | Status                   | Erfolg                         | Lehren,<br>ausbilden                  | Sanftheit                | Nervenkitzel             |
| Verbundenheit              | Vielfalt                 | Wohlstand                      | Gewinnen<br>wollen                    | Weisheit                 | Klugheit                 |



3. Ordnen Sie nun Ihre markierten Werte nach Wichtigkeit und wählen Sie die fünf wichtigsten aus. Listen Sie diese hier auf:

Meine fünf wichtigsten Werte sind:

I.

II.

III.

IV.

V.

4. Nehmen Sie sich nun 5 - 10 Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, was Ihnen diese Werte bedeuten. Versuchen Sie, für jeden Wert Ihre persönliche Definition zu finden.

**I. Wert:**

Dieser Wert bedeutet für mich:

Dieser Wert ist wichtig für mich, weil.....



## **II. Wert:**

Dieser Wert bedeutet für mich:

Dieser Wert ist wichtig für mich, weil.....

## **III. Wert:**

Dieser Wert bedeutet für mich:

Dieser Wert ist wichtig für mich, weil.....

## **IV. Wert:**

Dieser Wert bedeutet für mich:

Dieser Wert ist wichtig für mich, weil.....

## **V. Wert:**

Dieser Wert bedeutet für mich:

Dieser Wert ist wichtig für mich, weil.....



# Eine Rede auf Dich selbst

Eine klassische Übung zur Klärung des eigenen Werteverständnisses ist es, sich vorzustellen, welche Reden bei der eigenen Beerdigung gehalten werden würden. Diese Übung geht auf die Arbeiten von S.C. Hayes, K. Strosahl und K.G. Wilson zurück, die sie in ihrem Werk: "Acceptance and Commitment Therapy: An experimental approach to behaviour change (1999, Guilford Press, NY) beschrieben haben.

Eine Trauerrede durch jemanden, der uns gemocht oder geliebt hat, beschreibt das Leben, die beruflichen Stationen, die erreichten Erfolge, die persönlichen Qualitäten des Verstorbenen und woran wir uns besonders erinnern werden. Persönliche Anekdoten beschreiben häufig am besten, was diese Person ausgemacht hat.



Werteverständnis



ÜBUNG



15 Minuten



EINZEL / GRUPPE



NEIN

## Ziel der Übung:

Wenn Sie in dieser Übung eine persönliche Rede entwerfen, von der Sie sich wünschen, dass sie bei Ihrer Gedenkfeier gehalten werden möge, beschreiben Sie, was Ihnen persönlich besonders wichtig ist. Nutzen Sie diese Erfahrung, um für sich zu prüfen, wie sehr Sie in Übereinstimmung mit Ihren persönlichen Werten sind. Sie schärfen so das Bewusstsein für Ihre persönlichen Wertvorstellungen und reflektieren, welchen Einfluss die verinnerlichten Werte im Moment auf Ihr eigenes Leben haben.



## Übung 2

# Arbeitsanleitung

Für die Umsetzung der Übung ist es wichtig, dass Sie sich vor Augen führen: In Ihrer Rede sollte es darum gehen, wie Sie sich wünschen, gesehen zu werden und nicht darum, wie Sie im Moment von Ihren Mitmenschen wahrgenommen werden. Es geht also nicht um Ihr heutiges Auftreten, sondern darum, welche Person Sie zukünftig sein wollen.

Wenn Sie diese Übung mit jemand Anderem gemeinsam durchführen, achten Sie unbedingt darauf, sensitiv mit den Wertvorstellungen des Anderen umzugehen, selbst wenn sich Ihre Wertesysteme voneinander unterscheiden. Vermeiden Sie daher Äusserungen wie: "Sie sollten aber mehr Wert auf Ihre Familie als auf die Arbeit legen!" oder ähnliches.

Wenn Sie sich im Verlauf der Übung unwohl fühlen, z.B. weil Sie sich mit bestimmten unangenehmen Erkenntnissen konfrontiert fühlen, können Sie die Übung selbstverständlich jederzeit unterbrechen, beenden oder später neu beginnen.

Beginnen Sie mit der Frage, was die Menschen, die für Sie besonders wichtig sind, bei Ihrer Trauerfeier über Sie sagen würden. Je mehr Sie sich darüber klar sind, umso besser werden Sie verstehen, wie weit Sie Ihre persönlichen Wertvorstellungen bereits in Ihrem Leben verankert haben.

**Schritt 1:** Stellen Sie sich vor, dass Sie gestorben sind. Heute ist der Tag Ihrer Beisetzung. Alle Ihre nahen Freunde, Verwandten und geliebten Menschen haben sich versammelt.

**Schritt 2:** Bitte notieren Sie sich, wen Sie sich als Trauerredner für Ihre Beisetzung wünschen. Listen Sie 3 konkrete Menschen auf, die über Sie ein paar Worte an die Trauergemeinde richten sollen. Wer wäre das?



# Übung 2

Schritt 3: Stellen Sie sich Ihre Trauerfeier möglichst bildlich vor.

Schliessen Sie Ihre Augen für einen Moment und stellen Sie sich vor, wie die drei Menschen, die für Sie sprechen, Ihre Trauerrede halten. Was würden Sie in deren Trauerreden gerne hören? Welche Anekdoten oder Erlebnisse würden die Redner wählen, um Sie in Ihrem Wesen und Ihrer Wunsch-Persönlichkeit zu beschreiben?

Wenn Sie die jeweilige Person visualisiert haben, öffnen Sie kurz die Augen: was hat sie gesagt, z.B. "guter Zuhörer", "hat immer hart gearbeitet", "war als Freund immer für mich da"?

PERSON 1

PERSON 2

PERSON 3



# Übung 2

## Schritt 4: Welche Werte können Sie aus den Trauerreden herausfiltern?

Werte sind Dinge, die wir für wichtig in unserem Leben halten. Dazu gehören z.B. Entschlossenheit, Mitmenschlichkeit, anderen Menschen zu helfen, etc. Betrachten Sie jetzt Ihre Antworten aus dem letzten Arbeitsschritt. Welche Wertvorstellungen sind in den Anmerkungen enthalten? Wenn Sie unsicher sind, können Sie auch die Liste der 120 Werte aus Übung 1 zu Rate ziehen. Notieren Sie in der Liste unten alle Werte, die Sie identifizieren können.

| WERT | JA                       | NEIN                     |
|------|--------------------------|--------------------------|
|      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



# Übung 2

## Schritt 5: Diskrepanzen zwischen Trauerrede (gewünschtes Ich) und aktuellem Ich?

Wie sehr leben Sie heute schon die Werte, die Sie in Schritt 4 identifiziert haben? Betrachten Sie jeden einzelnen Eintrag auf der Liste und stellen Sie sich dazu folgende Frage: Verwirkliche ich diesen Wert aktuell in meinem Leben? Markieren Sie alle Werte, die Sie bereits leben mit JA, alle anderen mit NEIN.

## Schritt 6: Ein Schritt in Richtung werte-orientierten Handelns

Alle Werte, die Sie mit NEIN markiert haben, kennzeichnen eine Diskrepanz zwischen dem Menschen, der Sie eigentlich sein wollen und der Person, die Sie heute sind. Diese Unterschiede gibt es bei jedem Menschen und Sinn der Übung ist es, sie herauszufinden. Wir wollen jetzt herausfinden, wie Sie diese Unterschiede in Ihrem Leben reduzieren können und damit einem Leben näher kommen, das mehr der Person entspricht, die Sie sein wollen. Für jeden Wert, den Sie mit NEIN bewertet haben, sollten Sie mindestens eine konkrete Aktivität notieren, wie Sie diesen Wert in Ihrem Leben spürbar machen wollen. Das muß keine große Sache sein, manchmal haben die kleinen Schritte die größte Wirkung. Hauptsache ist: Die Umsetzung beginnt heute!

| WERT | konkreter Schritt zur Umsetzung |
|------|---------------------------------|
|      |                                 |
|      |                                 |
|      |                                 |
|      |                                 |
|      |                                 |



# Die persönliche Spielstandanzeige

In meinen Coaching-Gesprächen und Workshops passiert es immer wieder, dass in der Diskussion WERTE und ZIELE miteinander verwechselt werden. Bei beiden Begriffen geht es ja darum, was Menschen wichtig ist, wofür sie sich einsetzen und was sie in ihrem Leben erreichen wollen. So beschreibt mir eine Führungskraft, welchen Job sie gerne hätte und welchen Partner sie sich wünscht. Sie geht dabei auch auf Gefühle ein, wie Selbstbewusstsein oder Freude. Für die Klärung des eigenen Wertesystems ist es von großer Bedeutung, zwischen Werten und Zielen sauber zu unterscheiden.

Ziele können irgendwann erreicht werden. Werte sind eher eine kontinuierliche Bewegung in eine bestimmte Richtung. Sie können das ZIEL erreichen, Ihr Traumhaus zu kaufen. Aber Sie werden beim WERT "Kreativität" nie an einen Endpunkt kommen. Denn Kreativität erfordert ein niemals endendes Engagement von Ihnen.



Werteverständnis



METAPHER



5 Minuten



EINZEL



NEIN

Die Metapher der persönlichen Spielstandanzeige wurde von Tary Gammon und Jill Stoddard unter dem Titel "The Scoreboard" 2013 veröffentlicht.

Die Metapher des "Scoreboards" soll zeigen, dass es möglich ist, ein Leben zu führen, in dem WERTE dazu beitragen, mehr und mehr ein sinnerfülltes Leben zu führen, während ZIELE eher den Endpunkt einer Entwicklung darstellen. Der Anwender selbst ist der Spieler, das angezeigte Ergebnis auf der Tafel ist sein Ziel und wie er das Spiel spielt bestimmen seine Werte.



## Übung 3

# Arbeitsanleitung

Sie können das Bild der Spielstandanzeige problemlos auf Ihren Lieblingssport anpassen, egal ob Tennis, Fußball, Basketball oder Eishockey. Die Metapher kann Ihnen insbesondere dann neue Einsichten vermitteln, wenn Sie selbst sehr zielstrebig sind und Ihre Ziele sehr stark verfolgen. Der Wechsel des Blickwinkels auf Werte und Aktivitäten, die sich auf diese Werte beziehen, kann interessante Einblicke vermitteln.

Noch ein Hinweis: Vielleicht stellen Sie bei sich fest, dass Sie manchmal, wenn Sie ein konkretes Ziel nicht erreichen, auch alle anderen Aktivitäten in Bezug auf den dahinter stehenden Wert einstellen. Wenn Sie es zum Beispiel nicht über sich bringen konnten, auf einer öffentlichen Veranstaltung (z.B. einer Hochzeitsfeier) eine Rede zu halten, kann das dazu führen, dass Sie sich auch bei anderen Gelegenheiten aus Furcht vor Versagen nicht mehr äußern wollen. Sie leben damit Ihren Wert "Ich unterstütze freien Gedankenaustausch" immer weniger. Im Hinblick auf die Sport-Metapher können Sie sich die Frage stellen: "Ist es nicht auch dann wichtig, am Spiel teilzunehmen, wenn man nicht gewinnt?"

### Zum Weiterlesen:

Jill Stoddard u. Niloofar Afari: The Big Book of ACT Metaphors - A Practitioner Guide to experimental Exercises & Metaphores in Acceptance & Commitment Therapy, 01.05.2014

Milton Rokeach: The Nature of Human Values, 1973

Milton Rokeach: The Open and Closed Mind - Investigations into Nature of Believe Systems and Personality Systems, 1960



## Übung 3

# Wie funktioniert es?

Stellen Sie sich vor, Sie würden Fussball spielen. Sie stehen mit Ihrer Mannschaft auf dem Platz, kurz vor dem Anstoß. Ihr Mittelstürmer passt Ihnen den Ball zu, Sie nehmen ihn an und bewegen sich in Richtung auf das gegnerische Tor, kommen in den Strafraum, ziehen voll durch und der Ball landet im Netz. Ein Jubel geht durchs Stadion und Sie laufen mit Ihren Teamkameraden zurück in die eigene Hälfte, stellen sich neu auf, erneuter Anstoß, Sie bekommen den Ball, Schuß - und Tor! So geht es die folgende Stunde weiter, wieder und wieder, Sturm und Abwehr, Ballannahme, Dribbeln, Torschuss, mal ins Netz, mal daneben, Jubel und Enttäuschung. Mal liegt die gegnerische Mannschaft vorne, mal Ihre. Vorsprung, Ausgleich, neuer Angriff, die andere Mannschaft liegt vorne, die letzten Minuten beginnen, die Spannung ist mit Händen zu greifen: In einem letzten Aufbäumen erzielt Ihr Team das entscheidende Tor, es steht 5:4, dann Abpfiff!

Und jetzt stellen Sie sich vor, dass der gegnerische Torwart vor dem Spiel zu Ihnen kommt und vorschlägt: "Wir trennen uns 5:4, das Ergebnis schreiben wir gleich an die Anzeige. Dann brauchen wir nicht zu spielen, ihr gewinnt und wir kommen alle früher nach Hause." Würden Sie sein Angebot annehmen? Wenn nicht: Warum nicht?





## Übung 3

Genau hier liegt der Unterschied zwischen WERTEN und ZIELEN: Es mag Ihr ZIEL sein, das Spiel zu gewinnen und vielleicht schaffen Sie das auch, manchmal vielleicht auch nicht. Aber worum es WIRKLICH geht ist das Spiel, also um den Prozess, durch den Sie Ihr Ziel erreichen können.

Es geht also viel mehr darum, WIE Sie gespielt haben: Waren Sie vorbereitet? Sind Sie pünktlich und vollständig beim Anpfiff auf dem Platz gewesen? Haben Sie wie ein Teamplayer gespielt, Ihr Bestes gegeben und Ihre Mitspieler unterstützt? Haben Sie ihnen Tore gegönnt und sich mit ihnen freuen können?

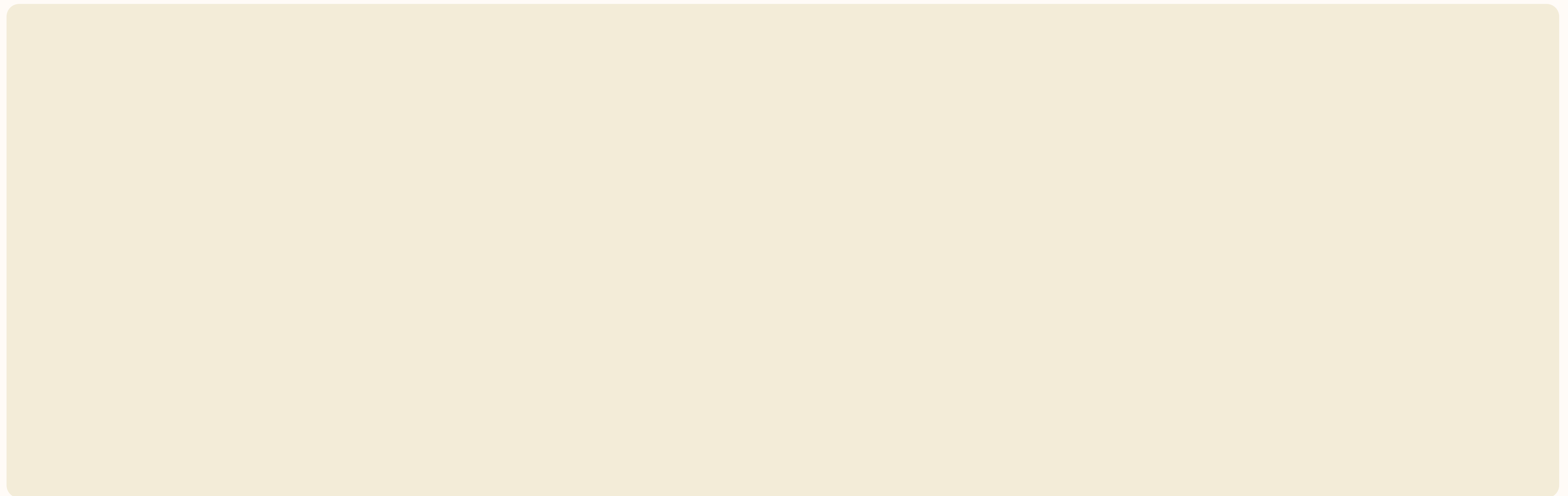
Hier zeigen sich Ihre WERTE. Spiele können gewonnen werden und Tore können geschossen werden. ZIEL erreicht. Aber Ihre WERTE begleiten Sie während des Spiels und in jedem anderen Moment Ihres Lebens.

Übung: Welches Ziel wollen Sie im Moment für Ihr Leben erreichen? Bitte aufschreiben:



## Übung 3

Stellen Sie sich jetzt bitte vor, wie in unserer Spielanzeige-Metapher würde Ihnen die Möglichkeit gegeben, Ihr Ziel genau jetzt und gleich zu erreichen. Ohne dass Sie irgendetwas dafür tun müssten. Würden Sie das Angebot annehmen? Wenn JA, warum? Und wenn nicht, warum nicht?



Wenn Sie auf die vorherige Frage mit JA geantwortet haben, denken Sie bitte auch über die nächste Frage nach. Wenn Sie mit NEIN geantwortet haben, fahren Sie mit der übernächsten Frage auf Seite 22 fort.

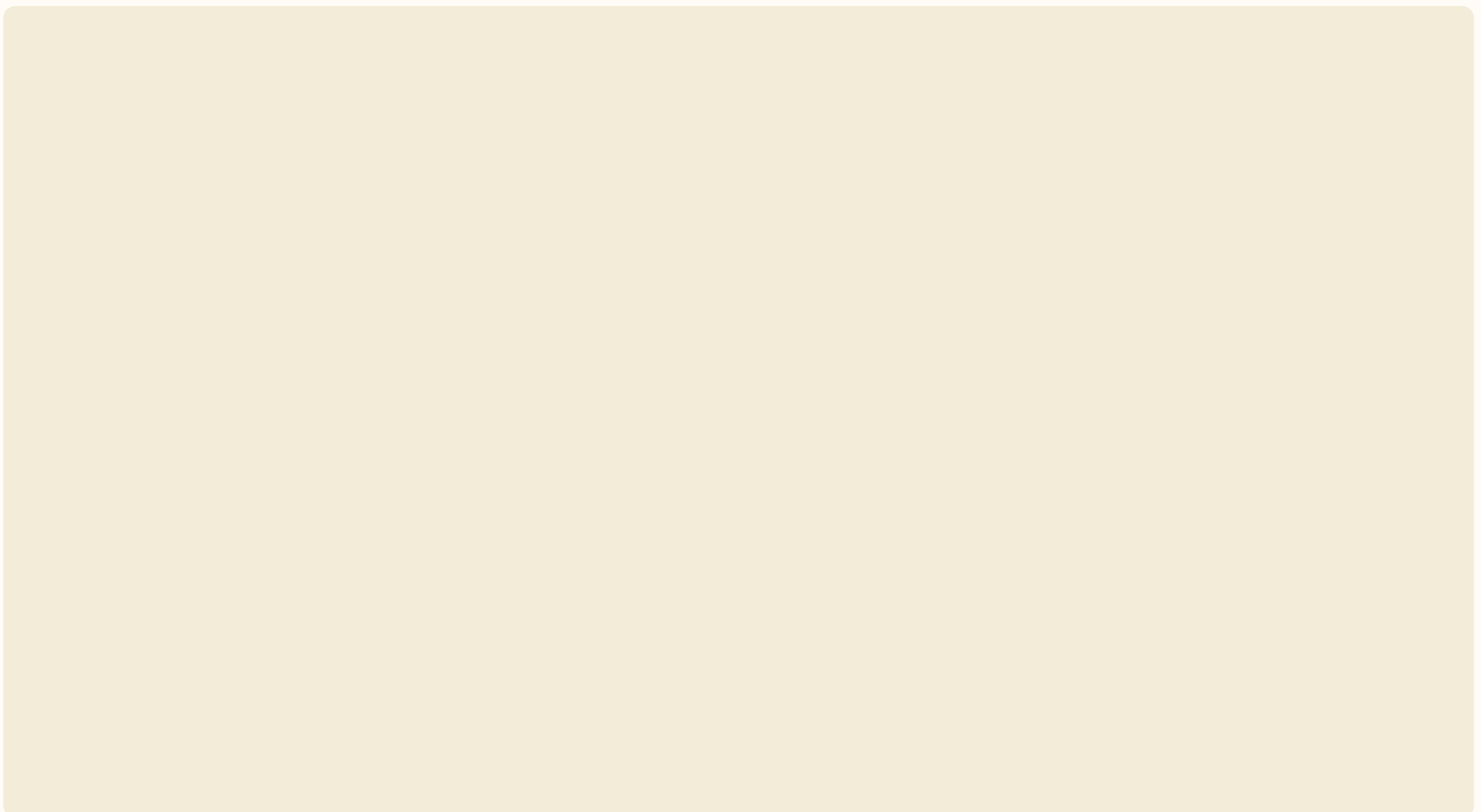


## Übung 3

Sie haben mit JA geantwortet. Es scheint so zu sein, dass Ihnen das Erreichen Ihres Zieles wichtiger ist als der Weg dorthin. Sie haben das Gefühl, dass der mühsame Weg zum Ziel es eigentlich nicht wert ist und Sie würden es vorziehen, wenn Sie sich diese Mühe sparen können.

Mit anderen Worten: Sie haben das Gefühl, dass der Einsatz für Ihr Ziel nicht sehr mit Ihren persönlichen Werten übereinstimmt. Sie würden es in Kauf nehmen, den Weg zu gehen, um Ihr Ziel zu erreichen, aber wenn es sich umgehen liesse, wäre es besser.

Was könnten Sie tun, um den Weg zum Ziel so zu gestalten, dass Sie das Gefühl hätten, etwas Sinnvolles zu tun, das Ihren persönlichen Wertvorstellungen mehr entspricht?

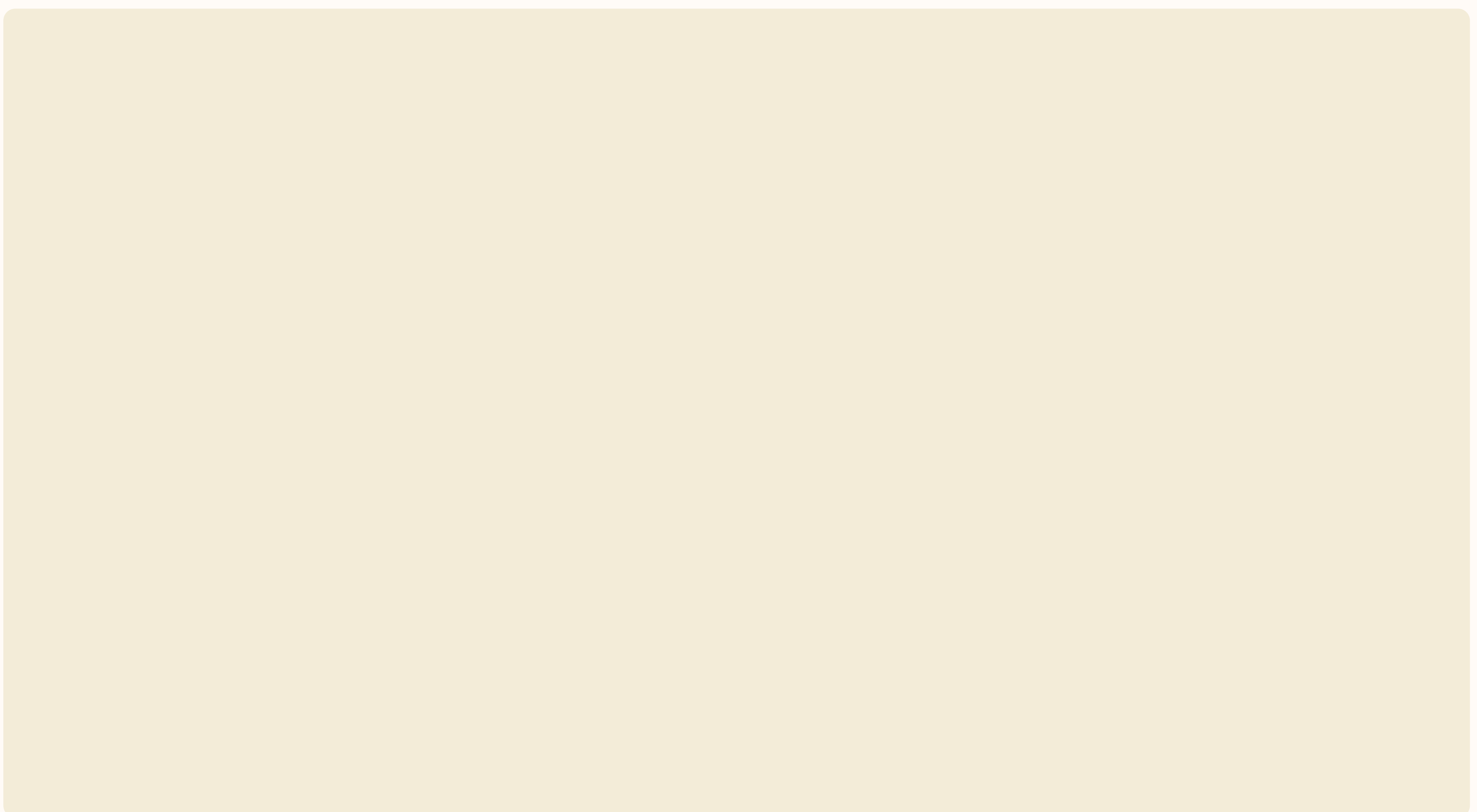




## Übung 3

Sie haben mit NEIN geantwortet. Wenn Sie die Chance auf einen Gewinn ohne Arbeit nicht annehmen, spricht viel dafür, dass für Sie der Weg zum Ziel eine Bedeutung hat, Sie erfüllt und Ihnen Freude macht. Sie haben das Gefühl, schon dadurch für sich etwas zu erreichen, dass Sie diesen Pfad überhaupt beschreiten.

Mit anderen Worten: Der Weg zu Ihrem Ziel stellt für Sie bereits einen Wert an sich dar. Er stimmt mit Ihren Wertvorstellungen überein. Können Sie beschreiben, welche Werte durch die Verfolgung dieses Weges in Ihnen angesprochen werden? Was genau lässt Sie fühlen, dass Sie etwas Sinnvolles tun, wenn Sie Ihr Ziel auf diesem Weg verfolgen?





# Ihre Notizen

[illegible]



# Überblick

# 5 PRINZIPIEN DES IKIGAI

## 01 Klein beginnen

Es ist besser, zunächst nur eine Gewohnheit zu ändern, als gleich das ganze Leben ändern zu wollen. Nach dem ersten Schritt folgt der zweite.

## 02 Entspannen

Es geht nicht darum, der Beste oder Schnellste zu sein. Folgen Sie einfach Ihrem Weg. Lassen Sie los, erlauben Sie sich Fehler zu machen und Umwege zu gehen.

## 03 Der Harmonie folgen

Achten Sie auf Ihr eigenes inneres Gefühl. Wie fühlt sich der nächste Schritt an? Leicht oder eher anstrengend? Spüren Sie Harmonie oder Unruhe?

## 04 Freude im Kleinen

Freude und Schönheit liegen vor Ihren Füßen, wenn Sie mit offenen Augen durch die Welt gehen. Entdecken Sie die Schönheit im Kleinen, feiern Sie den Augenblick.

## 05 Im Hier und Jetzt

Träumen hilft, lenkt aber auch ab. Wenn Sie das Hier und Jetzt konzentriert wahrnehmen, erkennen Sie Entwicklungen früher und haben mehr Handlungsmöglichkeiten.





---

# Vielen Dank

FÜR IHR INTERESSE !



In der Reihe ÜBUNGEN sammle ich Anregungen und Impulse, die sich in meiner Arbeit als Business Mentor und Leadership Coach bewährt haben. Hier geht es um Fragen der Führung, der Motivation, der Kommunikation und um viele andere Themen, denen ich in meiner täglichen Arbeit immer wieder begegne.

Wenn Ihnen diese kleine Sammlung Freude bereitet hat, freue ich mich über ein Like oder einen freundlichen Kommentar auf unseren Social Media Seiten. Wenn noch nicht passiert, sollten Sie sich für unseren TELESKOP-Newsletter registrieren, damit Sie nichts verpassen.

*Joachim Wolbersen*  
Dr. Joachim Wolbersen

---

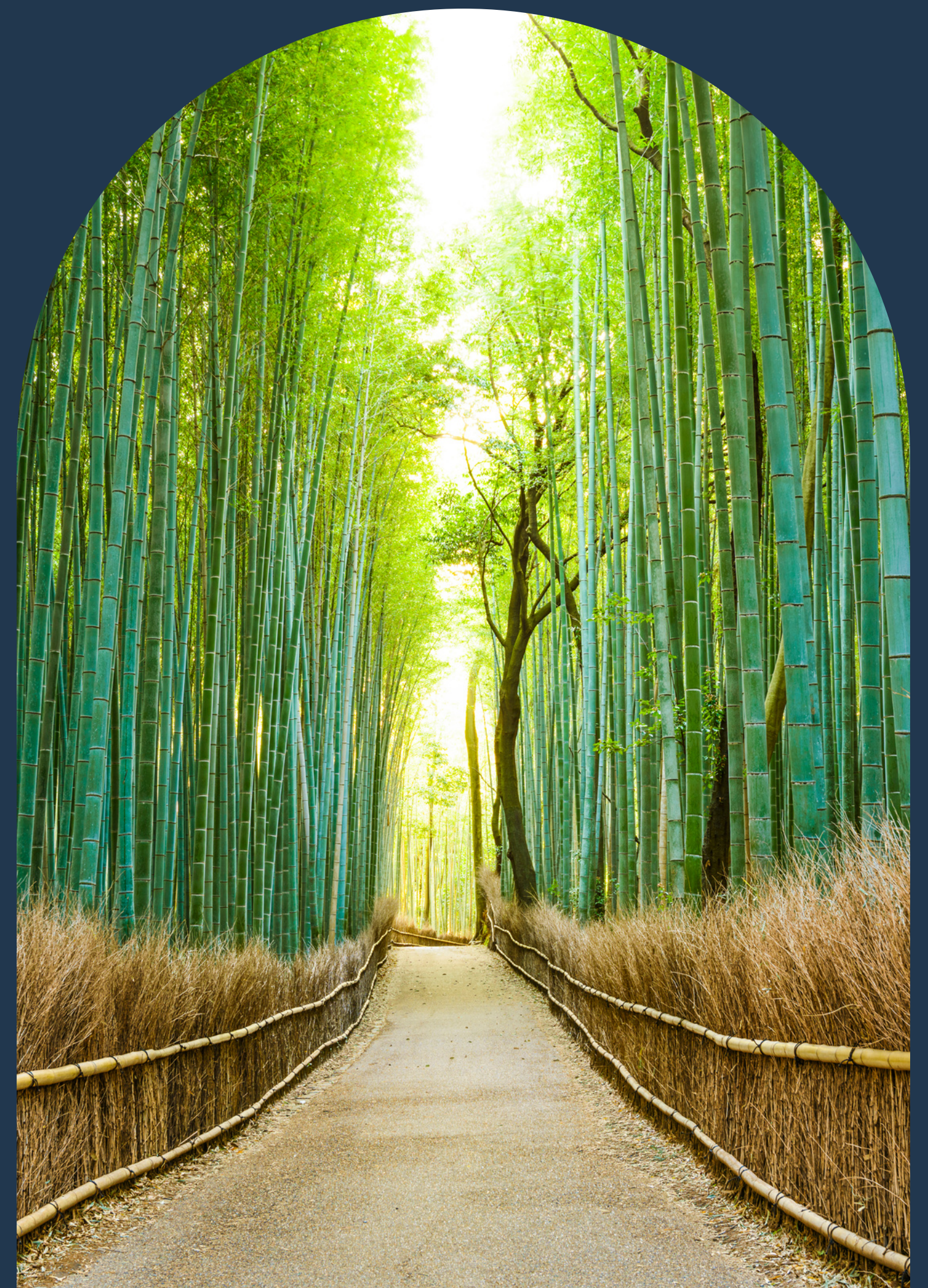


Ein Mensch ist  
wie ein Wald:

*individuell*

und doch verbunden

und abhängig von  
anderen, um wachsen  
zu können.



Ken Mogi,  
Autor des Buches  
"IKIGAI – Die japanische  
Lebenskunst"



# Was Andere sagen...

## KUNDENSTIMMEN

### Dr. Klaus Uwe Höffgen

CDO - RHEINLAND-KLINIKUM NEUSS GMBH

*Joachim Wolbersen stellt die richtigen Fragen und hat ein hohes Einfühlungsvermögen. Darüber hinaus spürt man seine große persönliche Erfahrung.*



### Christian Sonnleitner

SENIOR MANAGER PERSONALENTWICKLUNG MEDIA SATURN DEUTSCHLAND

*Dr. Joachim Wolbersen hat Verstand, Herz, Seele! Als Coach ist er einmalig, ein Meister der Begleitung.*

### Prof. Dr. Holger Watter

HOCHSCHULE FLENSBURG

*Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung,  
Prozessanalysen, anregend, querdenkend, analytisch,  
intellektuell, ganzheitlich, kompetent, prozess - und  
zielorientiert.*





Neuorientierung - wie wird Ihr  
neues "Normal"?

*Veränderung beginnt mit  
Standortbestimmung!*

Was habe ich in meinem Gepäck?  
Was brauche ich unbedingt? Was  
schleppe ich aus Nostalgie mit mir  
herum? Und was ist Ballast und  
kann weg?



# Neu-Start

## *für Ihre Weiterentwicklung*

Gute Vorbereitung und Reflexion sind wichtige Voraussetzungen für einen gelungenen Neustart. Aber viel zu häufig bleibt genau das auf der Strecke. In unserem ca. 1-stündigen Gespräch ziehen wir gemeinsam Zwischenbilanz: Was hat sich bewährt und wo ist Ihr Engagement nach Corona am sinnvollsten investiert? Was hat Ihnen persönlich gut getan, was hat Sie Energie gekostet?

Klarheit als Geschenk für Sie selbst oder als Gutschein für jemanden anders: Der optimale Start in ein neues "Normal"!

[ERFAHREN SIE MEHR >>](#)



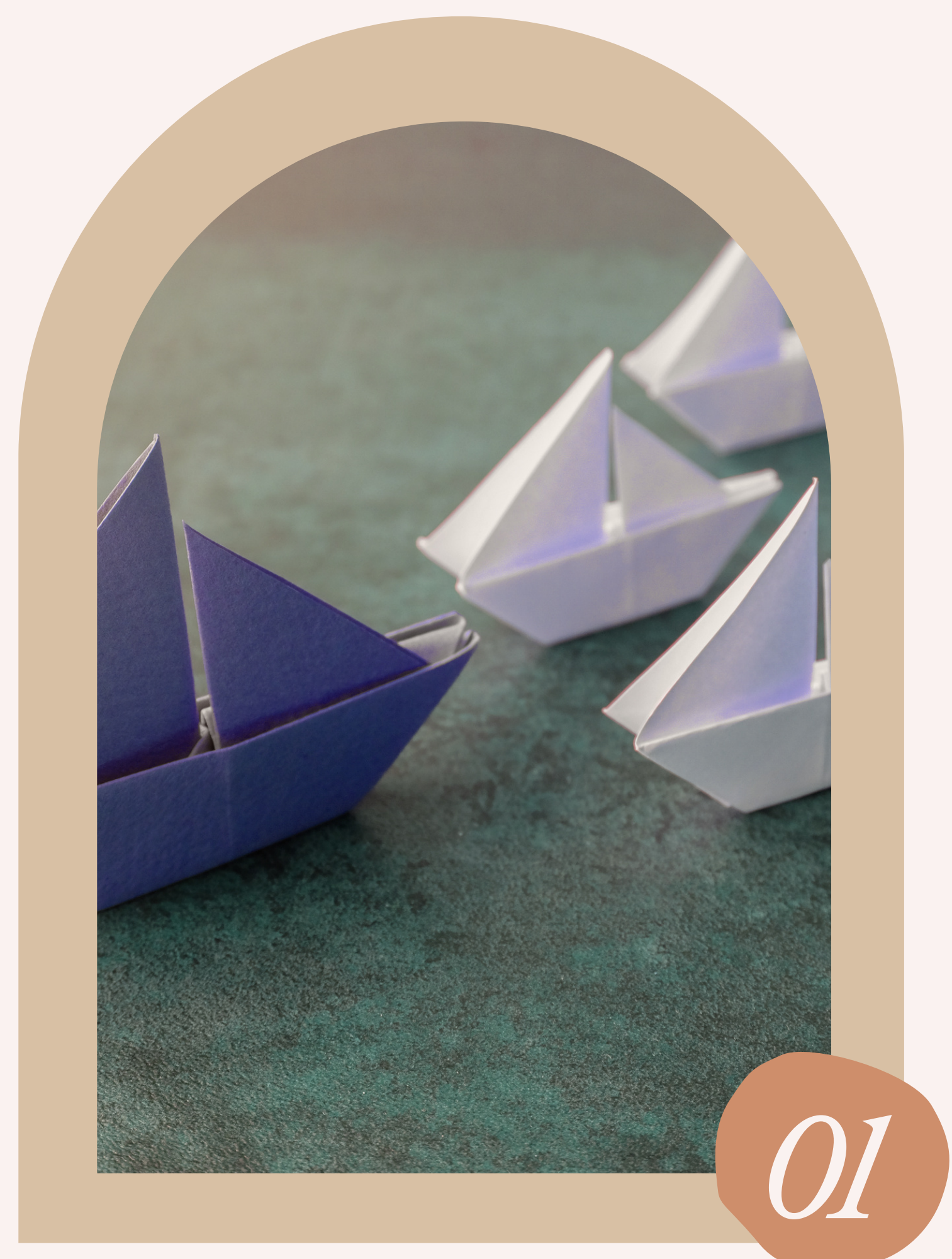
# Mehr erfahren: Meine E-Mail-Kurse:

*Mehr mit Menschen erreichen!*

## 5 Elemente erfolgreicher Führung

Führung und Leadership sollten das Potenzial von Menschen wecken und im Sinne eines gemeinsamen Ziels zusammenführen. Dazu bedarf es der Beachtung von nur 5 Prinzipien.

**REGISTRIEREN !**



*13 Wochen – 13 Themen – 13 Impulse*

## Ihr ganzheitliches Selbst- Entwicklungsprogramm

13 Wochen arbeiten Sie an 13 Themen und erhalten wertvolle Impulse zu den wichtigsten Themen der persönlichen Weiterentwicklung. Pragmatisch, klar und herausfordernd.

**REGISTRIEREN!**







皇大神宮

火の用心