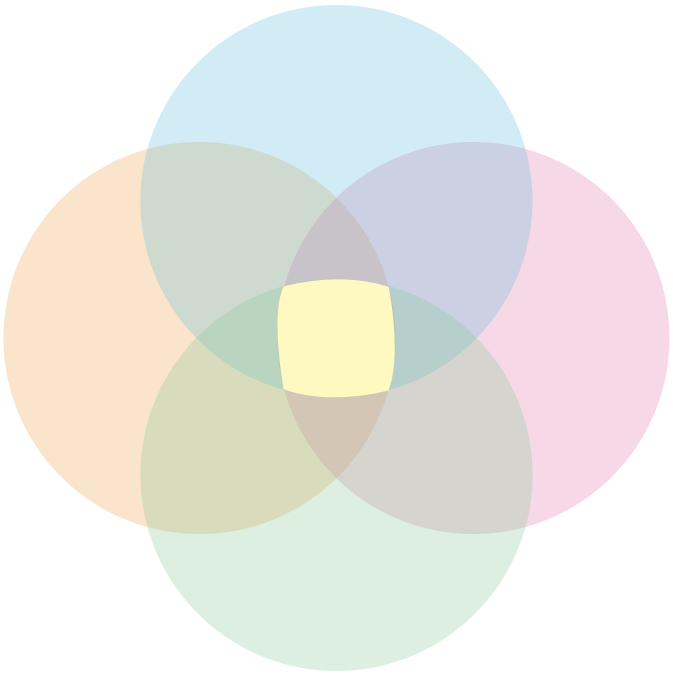
IKIGAI

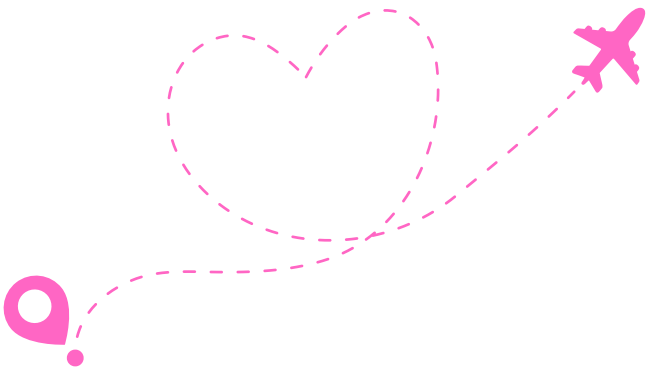
Ich sag ja zu mir!



Willkommen zum Ikigai

Schön, dass Du da bist!

Dieses Workbook ist dafür gedacht, dir dabei zu helfen, deinen Lebenssinn zu entdecken und ein erfüllteres Leben zu führen. Ikigai, ein japanisches Konzept, betont die Bedeutung des Zusammenspiels von Leidenschaft, Berufung, Beruf und Berufung.
Lass uns gemeinsam auf die Reise gehen, um dein eigenes IKigai zu finden.



Welcome!

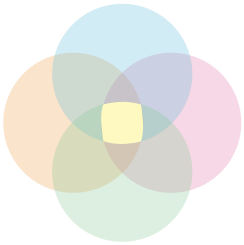
Entdecke deinen Lebenssinn und deine Lebensfreude

YVONNE KURTH | GEDANKENTRAINERIN,
HYPNOSE & ACHTSAMKEITS COACH

www.yvonne-kurth.coach

WORTE HABEN MACHT. SIE KÖNNEN EINE PERSON, EINE BEZIEHUNG, EINE NATION MACHEN ODER BRECHEN. WÄHLE SIE MIT BEDACHT AUS.

IKIGAI



01 Ikigai
16.05, 18:00
Start Welcome Party
& Einführung ins IKIGAI

Was macht mich aus?
Für was brenne ich?
02
21.05, 18:00

03 Was sind meine Stärken?
28.05.24, 18:00

Kreativblock - Kompass
Schritte zur Veränderung
04.06.24, 18:00
04

05 11.06.24, 18:00
Umsetzung und erste Erfolge

06 18.06.24, 18:00
Oscar Verleihung

WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?
(SKALA 1 BIS 10)
10=HERRVORRAGEND

- -

WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE?
(SKALA 1 BIS 10)

ZIELSETZUNG / VISION / MANIFESTATION
SEITE ?

IKIGAI ÜBUNGEN

Was ist Deine Leidenschaft / Passion?

2.Was hast Du in deiner Kindheit gerne gemacht? Was ist das was du in deiner Freizeit gern tust? Fühle mal rein!

3.Was ist das, was Dir ein Lächeln auf die Lippen zaubert?

IKIGAI ÜBUNGEN

Das tieferliegende Warum

Auf diesem Arbeitsblatt findest du Fragen, die dir helfen, deine eigene Motivation zu erforschen:

1. Was bringt dich morgens aus dem Bett?

2. Welche Tätigkeiten erfüllen dich mit Freude und Sinn?

3. Wann hast du das letzte Mal etwas verändert und warum?

IKIGAI ÜBUNGEN

Das tieferliegende Warum

Auf diesem Arbeitsblatt findest du Fragen, die dir helfen, deine eigene Motivation zu erforschen:

4. Was hindert dich momentan daran, Veränderungen vorzunehmen?

5. Stell dir dein ideales Leben vor: Was ist anders im Vergleich zu jetzt?

3. Wann hast du das letzte Mal etwas verändert und warum?

IKIGAI ÜBUNGEN

Das tieferliegende Warum - Arbeitsblatt 2

Jetzt, wo du dein unmittelbares "Warum" identifiziert hast, gehen wir eine Schicht tiefer. Beantworte folgende Fragen:

4. Welche langfristigen Auswirkungen hätte diese Veränderung auf dich und deine Umwelt?

5. Visualisiere eine Welt, in der du dein "Warum" lebst.
Wie sieht ein typischer Tag aus?

Mit diesen Fragen tauchst du in die Tiefe deiner Wünsche ein und entdeckst das Fundament deiner Veränderungsbereitschaft.

Denk daran: Jede Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt – und diesen machst du gerade. Ich glaube an dich und ich weiß, dass du auf diesem spannenden Weg zu deinem Ikigai unglaubliche Erkenntnisse über dich und deine Bestimmung gewinnen wirst. Sei stolz auf dich für den Mut, den du aufbringst, um deinem wahren "Warum" zu begegnen. Lass uns diesen Pfad gemeinsam weitergehen!

IKIGAI ÜBUNGEN

Dein persönliches 'Warum' erkunden*

Auf diesem Arbeitsblatt findest du Fragen, die dir helfen, deine eigene Motivation zu erforschen:

1. Wieso ist das, was du als dein "Warum" identifiziert hast, wirklich wichtig für dich?

2. Welche Werte spiegeln sich in deinem "Warum" wider?

3. Wie würdest du dich fühlen, wenn du dieses "Warum" in deinem Leben umgesetzt hättest?

IKIGAI ÜBUNGEN

Veränderung mit Mini Gewohnheiten implementieren

Herzlich willkommen zum Kapitel "Veränderung mit Mini-Gewohnheiten implementieren" in Ihrem persönlichen Workbook. Sie stehen kurz davor, eine mächtige Methode zu erlernen, die Ihr Leben Schritt für Schritt nachhaltig verändern kann. Es geht nicht um große Sprünge oder umwälzende Veränderungen, die schwer aufrechtzuerhalten sind, sondern um winzige Gewohnheiten – Mini-Gewohnheiten –, die zusammen ein mächtiges Momentum aufbauen. Diese kleinen, aber wirkungsvollen Handlungen haben die Kraft, nicht nur Ihr Verhalten, sondern auch Ihre Denkweisen und Glaubenssätze positiv zu gestalten.

Begreifen Sie dieses Kapitel als Ihren Treibstoff für Wachstum, das Ihnen erlaubt, mit Leichtigkeit und ohne die übliche Widerstandskraft, die große Veränderungen oft mit sich bringen, Fortschritte zu machen. Gehen wir diesen Weg zusammen, Hand in Hand, mit Offenheit und der Bereitschaft, in uns selbst zu investieren.

Übungsplatz -
Veränderung mit Mini-Gewohnheiten implementieren**

Ihre erste Mini-Gewohnheit:

1. Reflexion

Schreiben Sie auf, welchen Bereich Ihres Lebens Sie am liebsten verbessern würden (z.B. Gesundheit, Arbeit, persönliche Projekte).

2. Definition der Mini-Gewohnheit:

Definieren Sie jetzt eine wirklich kleine, fast lächerlich wirkende Gewohnheit, die Sie täglich umsetzen könnten und die Sie Ihrem Ziel näherbringt. Es sollte etwas sein, das Sie ohne großen Aufwand tun können – beispielsweise 2 Minuten lang zu meditieren oder 5 Kniebeugen zu machen, anstatt eine volle Trainingsstunde anzustreben.

3. Planung:

Überlegen Sie sich, wann und wo Sie diese Mini-Gewohnheit in Ihren Alltag einbetten können. Vielleicht direkt nach dem Zähneputzen oder auf dem Weg zur Arbeit.

Schreiben Sie Ihren Plan hier auf und denken Sie über mögliche Hindernisse nach. Wie können Sie diese überwinden?

4. Commitment

Verpflichten Sie sich dazu, diese Mini-Gewohnheit 30 Tage lang umzusetzen. Unterschreiben Sie hier als Zeichen Ihres Commitments:

5. Tracking & Reflexion

Hier werden Sie Ihr Fortschreiten täglich notieren. Was haben Sie bemerkt? Wie fühlen Sie sich mit der neuen Gewohnheit? Was hat gut funktioniert, was nicht?

Durch diese Übung schaffen Sie die Grundlage für größer werdende Veränderungen. Beginnen Sie klein und beobachten Sie, wie sich aus den Mini-Gewohnheiten mit der Zeit etwas Großes entwickelt!

WOCHENRÜBLICK

SIEGE DER WOCHE

Feiere deine Leistungen, so klein sie auch sein mögen:

HERAUSFORDERUNGEN

Erkenne alle Kämpfe oder Engpässe an, mit denen Du konfrontiert warst:

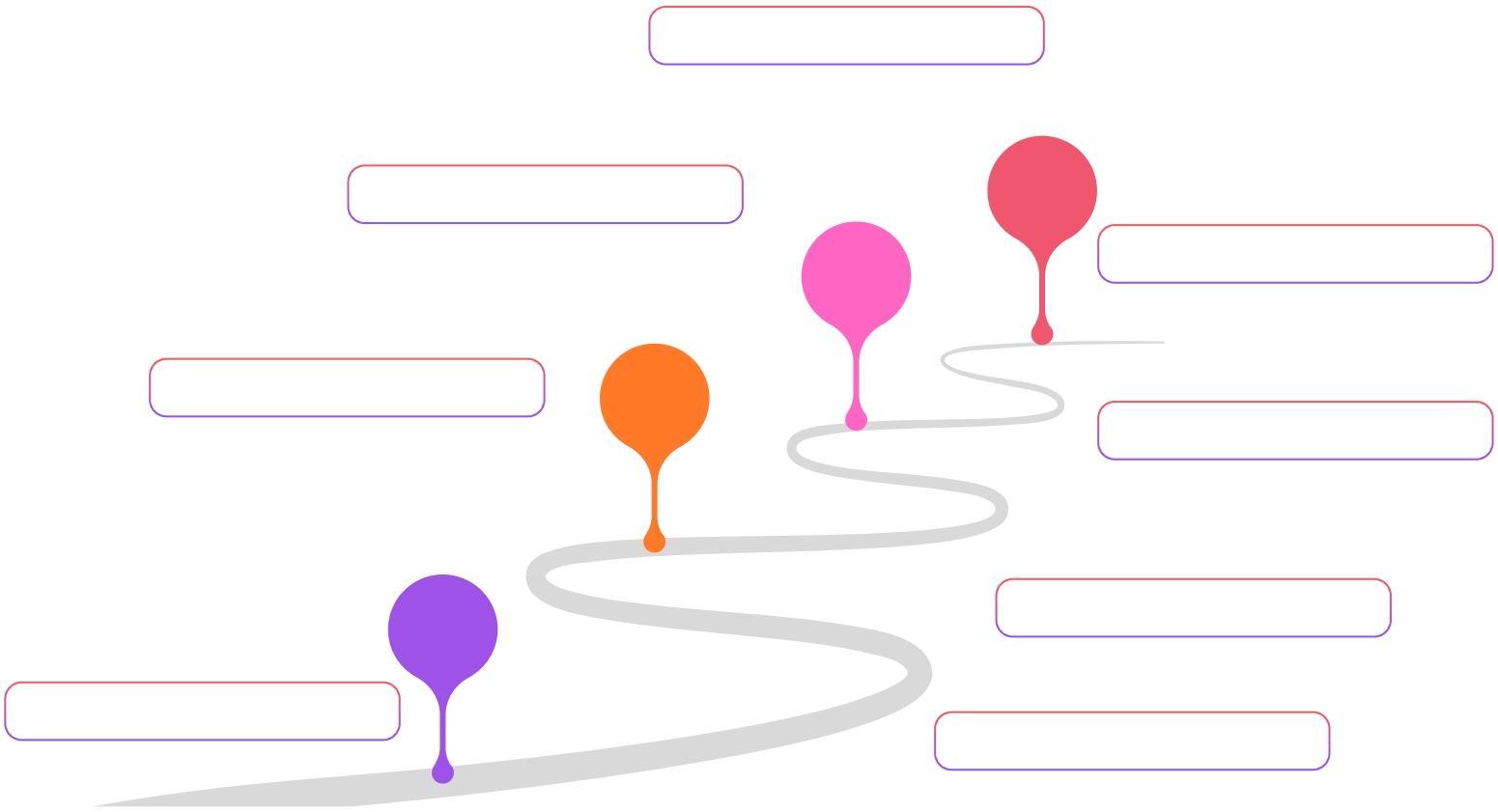
LEKTIONEN GELERNT

Identifiziere Deine Erkenntnisse, die Du weiterführen kannst:

VORLÄUFIGE GEDANKEN DER NÄCHSTEN WOCHE

Schreibe alle Ideen oder Schwerpunkte für die kommende Woche auf:

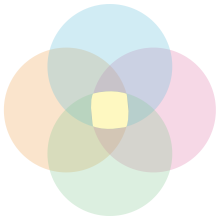
LEBENSLINIE



LEBENSLINIE

WELCHE STÄRKEN KONNTE ICH AUS MEINEN LEBENSEREIGNISSEN ZIEHEN?

DANKBARKEITS TAGEBUCH



WAS WAR HEUTE DAS SCHÖNSTE/BESTE WAS MIR PASSIERT IST?

3 DINGE DIE HEUTE KLASSE GELAUFEN SIND

MENSCHEN FÜR DIE ICH DANKBAR BIN

3 DINGE FÜR DICH ICH DANKBAR BIN

MORGEN, FREUE ICH MICH AUF...

Die Spiegelarbeit

Die Spiegelarbeit ist sehr machtvoll und wenn Du dich darauf einlässt wirst Du feststellen wie sehr dies Auswirkungen auf Dein Leben haben wird. Insgesamt sind es pro Absatz 7 Sätze, also 7x Ich bin so stolz, 7x ich vergebe Dir und 7x Ich ermächtige Dich

- Anna, ich bin so stolz auf dich dass Du deinen Weg gehst.
- Anna, ich bin so stolz auf dich. dass Du so eine tolle Frau bist,
- Anna, ich bin so stolz auf dich, dass Du Menschen hilfst

- Anna, ich vergebe dir, dass Du den Fehler....gemacht hast.
- Anna, ich vergebe dir, dass Du Menschen manchmal verletzt
- Anna, ich vergebe dir, dass Du...

- Anna, ich ermächtige dich dazu, dass Du dein (Ziel) mit viel Leichtigkeit und Freude erreichst
- Anna, ich ermächtige dich dazu, dass Du einen Partner hast / haben wirst, der verständnisvoll, humorvoll, tolerant ist
- Anna, ich ermächtige dich...

INDIVIDUELLE ZIELKARTE

GOAL CARD

Name: _____ Datum: _____

Ziel: _____

Ich werde sagen können, dass ich mein Ziel erreicht habe, wenn:

_____

Ich werde auf mein Ziel hinarbeiten, indem ich:

_____

Finales Datum zur Zielerreichung: _____

Unterschrift

GOAL CARD

Name: _____ Datum: _____

Ziel: _____

Ich werde sagen können, dass ich mein Ziel erreicht habe, wenn:

_____

_____

Ich werde auf mein Ziel hinarbeiten, indem ich:

_____

_____

Finales Datum zur Zielerreichung: _____

Unterschrift

Yvonne Kurth
Coaching. Hypnose.

YVONNE KURTH | GEDANKENTRAINERIN,
HYPNOSE & ACHTSAMKEITS COACH

www.yvonne-kurth.coach