



IKIGAI – wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen

Unser achtsamkeitsbasierter Workshop lädt dazu ein, in Anlehnung an die japanische Lebensphilosophie IKIGAI herauszufinden, wie Du ein erfülltes und sinnvolles Leben führen kannst. Hierzu gibt es mittlerweile viele Diagramme und Grafiken. Wir haben hier mal beispielhaft die Version von Finde Zukunft (Motoki Tonn) verwendet für unseren Flyer.

Unser Seminar bietet eine inspirierende Reise zur Entdeckung Deines persönlichen IKIGAI. Welche Potentiale schlummern in Dir? Was sind Deine persönlichen Werte und Leidenschaften? Du erarbeitest Dir in unseren Workshops Dein persönliches IKIGAI und wir unterstützen Dich dabei, dieses in Deinen Alltag zu integrieren.

IKIGAI

IKIGAI ist eine japanische Philosophie, die sich dem Sinn des Lebens widmet. Der Begriff "IKIGAI" setzt sich aus den japanischen Wörtern "IKI" (Leben) und "GAI" (Sinn, Wert, Nutzen) zusammen und kann übersetzt werden mit: "Ein Grund zum Leben" oder "Wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen"...

Wofür schlägt dein Herz?

Das Prinzip des IKIGAI, blickt auf eine jahrhundertealte Geschichte zurück und ist in Japan tief im Alltag der Menschen verwurzelt. Mittlerweile ist IKIGAI auch im Feld der Neurowissenschaften angekommen. Mit Mieko Kamiya, einer japanischen Ärztin und Psychiaterin wurde in den 1960er Jahren der Grundstein der Forschung zu IKIGAI gelegt. Sie hat sich als Erste auf wissenschaftlicher Ebene mit Ikigai beschäftigt. Sie gilt als Begründerin der Ikigai Forschung. Mit ihrer Arbeit bezieht sie sich auch unmittelbar auf die Logotherapie Viktor Frankl, welche beide die Relevanz von Sinn im Leben betonen. Ken Mogi, der japanische Neurowissenschaftler und Autor, hat sich zu Beginn dieses Jahrtausends mit seinen wissenschaftlichen Betrachtungen zu IKIGAI international einen Namen gemacht. In seinem Buch „IKIGAI – die japanische Lebenskunst“ zeigt er auf, wie IKIGAI wirkt und warum es zufrieden und glücklich macht.

Auch bei uns im Westen stellt sich immer wieder die Frage „Wer bin ich?“, „Warum bin ich hier?“ und „Wie kann ich mein Leben in allen Bereichen sinnvoll und harmonisch gestalten?“

Diesen Fragen und anderen Fragen nähern wir uns mit den 5 Säulen des IKIGAI:

Die 5 Säulen des IKIGAI

1. Klein anfangen
2. Loslassen lernen
3. Harmonie und Nachhaltigkeit leben
4. Die Freude an kleinen Dingen entdecken
5. Im Hier und jetzt sein

Finde Dein IKIGAI – finde Dein WARUM, WOZU und WIE

Das Prinzip des IKIGAI basiert auf 4 grundsätzlichen Elementen bzw. Fragen, die uns als Orientierungshilfe dienen, unser persönliches IKIGAI zu finden.

Die ausgewogene Balance zwischen diesen Elementen bildet die tiefe Essenz des IKIGAI. Wenn Du Dein persönliches IKIGAI entdeckst und danach lebst, kann das Dein Weg zu einem zufriedeneren und (Sinn-)erfüllten Leben sein.

1. **Passion:** Was liebe ich?
2. **Beruf:** Worin bin ich gut?
3. **Berufung:** Wofür kann ich bezahlt werden?
4. **Mission:** Was braucht die Welt?

Mit Methoden & Techniken aus:

- systemischer/ hypnosystemische Beratung & Coaching und Therapie
- positive Psychologie
- achtsamkeitsbasierten Methoden
- Mindful Leadership

Was erwartet dich im IKIGAI-Seminar Modul 1?

Du erarbeitest Dir im ersten Modul Dein persönliches IKIGAI, sodass du gleich damit beginnen kannst, dieses in Deinen Alltag zu integrieren. Wir geben hierzu, mit verschiedenen Methoden Input und begleiten Dich in Deinem kreativen, persönlichen Prozess. IKIGAI kann Dir helfen, die wesentlichen Lebensbereiche zu betrachten:

- Ganzheitliche Lebenszufriedenheit zu finden
- Veränderung und Wachstum ermöglichen
- Ein konstruktives Bild von der Zukunft für dich finden
- Resonanz in Beziehungen und der Umwelt zu erleben
- Freiheit und Selbstverwirklichung zu leben
- Bedeutung und Wert zu finden

Was erwartet dich im IKIGAI-Seminar Modul 2?

IKIGAI als Prozess: Im zweiten Modul starten wir mit einer Reflexion: Wie gut konntest Du Dein IKIGAI bisher im Alltag umsetzen? Welche Fragen sind aufgetaucht? Welche Hindernisse? Wie kannst Du für Dich konstruktiv mit diesen Hindernissen umgehen? Wofür brauchst Du noch Begleitung oder Unterstützung von außen? Oder auch: Wie kannst Du Deine eigene Erfahrung aus Modul 1 weiter geben an Menschen z.B. in Deinem Arbeitsumfeld?

Termine:

Modul1

Sa 27.04.24

Sa 22.06.24

Modul 2

Sa 19.10.24 (nur als Aufbaumodul buchbar zum ersten oder zweiten Termin!)

Uhrzeit: Jeweils von 10:00-17:30 Uhr

Die Anzahl der Teilnehmer*innen ist auf 24 begrenzt!

Kosten:

€ 150,- pro Person (inkl. Raumkosten, sämtlichem Verbrauchsmaterial während des Workshops, Kaffee, Tee, Wasser und leckeren, vegetarischen Pausensnacks)

€ 270,- pro Person bei zeitgleicher Buchung von zwei Terminen

Seminar-Ort:

In den Räumlichkeiten unseres Kooperationspartners, der Reha-Werkstatt Eschersheimer Tor, werden wir unser Seminar in ruhiger, zentraler Lage -im Herzen von Frankfurt, an folgender Adresse durchführen:

Eschersheimer Landstraße 26a, 60322 Frankfurt am Main
Anfahrt mit Fahrrad (Stellplätze vorhanden), oder öffentlichen Verkehrsmitteln (Haltestelle Grüneburgweg) wird empfohlen. Ein Parkhaus in Laufnähe ist ebenfalls vorhanden.

Seminar-Leiterinnen:



Kerstin Huber
Systemische Coach,
ZEN-Trainerin
Trainerin für Achtsamkeit & Meditation



Ines-Caroline Mahr
Systemische Supervisorin/ Coach,
Beraterin (DGSF/Wispo)
Mindful Leadership (Universität Witten
Herdecke)



Anmeldung/ Rückfragen bitte per Mail an: mail@institut-life-balance.de

oder an: info@icm-frankfurt.de



Rücktrittsbedingungen:

Sollte Ihre Teilnahme an einem gebuchten Seminar nicht möglich sein, fallen folgende Rücktrittsgebühren an:

bis 15 Tage vor Seminarbeginn 25% der ausgeschriebenen Kosten
14 - 8 Tage vor Seminarbeginn: 50% der ausgeschriebenen Kosten
ab 7 Tage vor Seminarbeginn: 100 % der ausgeschriebenen Kosten