

BUSINESS & STYLE

Titel

Box_benton_7.5 estis ea parum aspero exerferemo tenienis et omnist atecti aut pliae consequi utatemp oreseque sit doluptio.

Nam aut hitionem volor aut volupta turion non rentiam, omnimilia solupta turita delitatur adi anducidenim re nemporrurum nis mostem eati tem eatibus conse-

quae lab init eos dolorum aut ut aut alitint. At vent. Itatusam, odigeni hillande venemodit ipis es este

veles verio. Eleniscit eratur aligend anisto ex et alisquod quia alia voluptatibus doluptur aboratatum eum fugia di consequi consequibus estion poreprae dio es aut quiatque endit aut autemporem. Tem siti rectur? Otate reratemos eos a ad mincitur re perepelic tem a cus dia dolupta tinulpa rumquae net dunt il eatia volorum qui beatin resti int moluptat quaectatur, que vel inustrunt.

Ficiis repe nulpa sit pro que pero que lis voluptum, tempos est veruptat.Ossimpo rioribus. Berferes a sum rerio ellitint rectore reperibea none eossit facculpa eveles verum fugia es et volorae volorpore aut laborro to blaborum accaect uriatia peditium quis dis consequia veniet eum ipic temodit iuntio minulparit as dolupiet untius est laccus dolupta tiumquae con poriam fuga. Et qui quatureptam vent. Ehendip sapitas endis venditas voluptati quam dolupti umquam necte rerio qui sed quos autem sintes earunte sandi re nectatisciam desto tempore expeliquos eni to ipsum alic te of-ficipita voloreium rerum et.

Ibus sit volumqui doluptatus seque qui rereiciis aut ommosam venihitatis et ipsam re voluptaque atur si con ent ut et haria volupta sam con experibus re quod qui necto idest, quam ad entorumque re pla sum ius enda con re, quid etur sequo cus, volorep restinci aut

**Autorangaben Autorangaben
Autorangaben Autorangaben**



© Pixabay.com

Ikigai für die neue Arbeitswelt

Vier Fragen helfen uns, unser Gleichgewicht zu finden. Die Antworten führen zu Ikigai, dem individuellen Sinn des Lebens. Wir leben in Zufriedenheit, denn wir gehen unserer Leidenschaft nach, tun, was wir gut können, verdienen Geld und schaffen etwas, was die Welt braucht. Ikigai ist der Schlüssel zum Glück in den kleinen Dingen.

VON MARC GARTMANN *

Ist es gefährlich, mit der Arbeit den Sinn des Lebens zu verbinden? Ist es umgekehrt verpflichtet, wenn ich die persönliche Erfüllung neben der Erwerbstätigkeit suche? Also im Privaten, in den Hobbys, bei der Familie, während meine Lohnarbeit einzig meiner Existenzsicherung dient? Im ersten Fall gerät meine Pensionierung zum Desaster, im zweiten ist die Zufriedenheit in der Arbeitswelt gefährdet. Wir Westler machen uns zwar zu Zeiten der Berufswahl Gedanken darüber, was wir von Herzen gerne tun. Danach ruht das Thema in der Regel. Erst, wenn wir in einer Krise stecken, wenn das Leben uns zu Veränderung zwingt, denken wir vielleicht wieder darüber nach. Und dabei läge darin der Schlüssel zur Zufriedenheit.

Bei den Japanern ist das Forschen nach dem Ikigai – dem individuellen Sinn des Lebens – tief in der Kultur verwurzelt ist. Wer

es gefunden hat, weiss, wofür es sich jeden Morgen aufzustehen lohnt. Er hat den Schlüssel für ein erfülltes Leben zur Hand, ist zufrieden und voller Lebensfreude.

Die Sackgasse: Arbeit als Ikigai. Praktisch eine ganze Generation von männlichen Japanern hatte die Arbeit zu ihrem Ikigai erklärt. Nach dem Zweiten Weltkrieg hatten sie mit ihrer Schufterei die Basis für den wirtschaftlichen Aufschwung des Inselstaates gelegt. Mit dem Eintritt ins Rentenalter kam diesen Männern der Lebenssinn abhanden, und sie wurden zu einer Belastung für ihr Umfeld, verfielen in Depressionen. Das führte dazu, dass für sie externe Hilfe zum Finden des Ikigai nach der Pensionierung organisiert wurde, nicht selten von Arbeitgebern.

«Karoshi»: Tod durch Arbeit. Umgekehrt gibt es auch Hilfe für die Suche nach dem Ikigai während des Arbeitslebens. Noch immer

sind viele Arbeitnehmende in Japan grossem Druck ausgesetzt: hohen gesellschaftlichen und ethischen Anforderungen sowie langen Arbeitszeiten bei wenig Ferien. Immerhin hat man inzwischen erkannt, dass zwölf Stunden pro Tag während sechs bis sieben Tagen pro Woche zu gravierenden gesundheitlichen Problemen führen kann. «Karoshi» bedeutet auf Japanisch Tod durch Arbeit. Damit sind beispielsweise stressbedingter Herzinfarkt und Schlaganfall gemeint. Dutzende von japanischen Kliniken haben sich auf die Behandlung von Karoshi-bedrohten Patienten spezialisiert. Ikigai macht es den Japanern überhaupt erst möglich, mit den hohen Anforderungen bei der Arbeit fertigzuwerden. Wenn wir die zunehmende Zahl der Burn-out-Fälle bei uns betrachten, täten auch wir gut daran, über unser eigenes Ikigai nachzudenken.

Stress als Grund für schnelle Alterung.

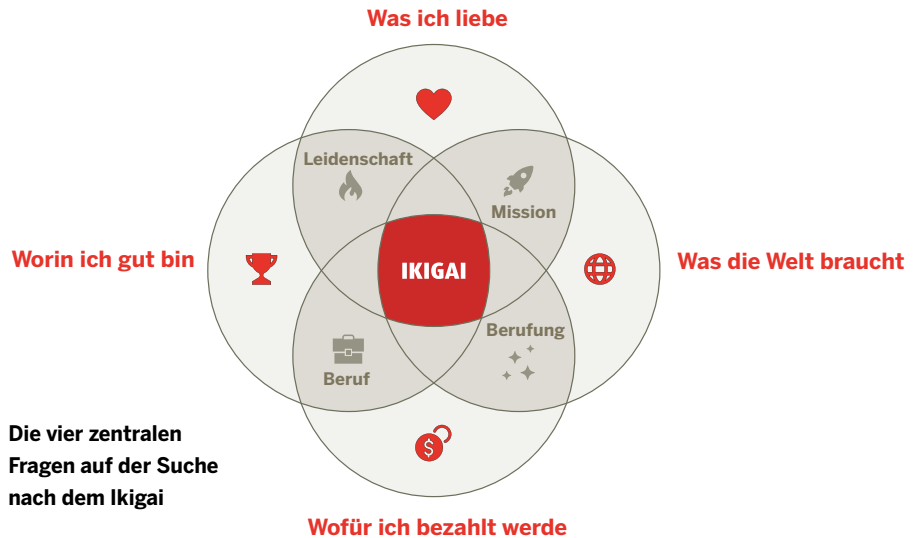
Die Wissenschaft belegt, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen der Tätigkeit für seine Herzensangelegenheit, Zufriedenheit, Wohlbefinden, Gesundheit und Langlebigkeit. Umgekehrt sieht sie in Stress einen wichtigen Grund für schnelle Alterung. Wenn wir also ein langes, gesundes, zufriedenes Leben führen wollen, kann das persönliche Ikigai bestimmt seinen Beitrag dazu leisten.

Berufstätige sollten sich bei der Suche nach ihrem Ikigai vier Fragen stellen:

- > Was tue ich gerne?
- > Was kann ich gut?
- > Was braucht die Welt?
- > Wofür werde ich bezahlt?

Die Schnittmenge aus dem, was ich gut kann und was ich gerne mache, ist meine Leidenschaft. Jene aus dem, was ich gerne tue und was die Welt braucht, ist meine Mission. Diejenige aus dem, was ich gut kann und wofür ich bezahlt werde, ist mein Beruf. Und schliesslich die Schnittmenge aus dem, was die Welt braucht und wofür ich bezahlt werde, ist meine Berufung.

Verdienst ist zweitrangig. Verschleissgefährdet bin ich, wenn ich tue, was die Welt braucht und wofür ich bezahlt werde, wenn ich es aber nicht gerne tue. Das ist nicht nachhaltig. Im Minimum könn-



Die vier zentralen Fragen auf der Suche nach dem Ikigai

te sich mit der Zeit herausstellen, dass ich es nicht gut mache. Entweder droht mir dann die Kündigung oder ich werde unzufrieden und entwickle entsprechende Symptome oder Krankheiten. Die Bezahlung wird in der Philosophie um das Ikigai als untergeordnet behandelt. Sie muss nur zum Leben reichen.

Gesellschaftliche Zwänge statt Ikigai.

Dass Menschen tun, was sie im Grunde nicht gerne tun, ist häufiger, als man zuerst denkt. Oft erfüllen sie die Wünsche der Eltern, die Anforderungen der Gesellschaft oder der Peers, geben dem Gruppendruck nach. Und haben das Gefühl, dass sie dies nun glücklich machen sollte. Es ist möglich, dass ich Schicht um Schicht abtragen muss, um zu meiner eigenen Herzensangelegenheit vorzudringen. Zum Beispiel, weil Status, Ansehen, Zeitgeist, Umgebung es nicht zulassen. Hier bleibt die Möglichkeit, die Leidenschaft als Hobby auszuführen, ganz im Privaten.

Es liegt auf der Hand, dass ich Dinge besser oder zumindest ausdauernder mache, für die ich brenne. Es stellt sich dann allerdings noch die Frage, ob die Welt das braucht und mich dafür genügend bezahlt, wenn ich davon leben muss. Sollte dies nicht der Fall sein, ist es möglich, dass ich entweder die Erfüllung eher im Hobby finde. Oder es ergibt sich ein Patchwork-Job für mich, wo mein Verdienst mit der Leidenschaft einen Teil zum Einkommen beisteuert. Oder ich habe zuvor genügend Geld zur Seite schaffen können, damit ich mit meinem minimalen Einkommen gerade so durchkomme. Mög-

licherweise benötige ich eine Weiterbildung, um den Schritt in die Professionalisierung zu schaffen.

Selbstmarketing und Profil schärfen.

Was aber ist, wenn ich gerne Grafik mache und darin gut bin? Grafik wird zwar auch bezahlt, und die Welt braucht sie, aber der Markt ist überschwemmt mit Vertretern aus dieser Berufsgattung. Doch wirklich gute Berufsleute sind immer gesucht. Die Kombination aus Leidenschaft und Können wirkt immer überzeugend, und dann ist es egal, wenn Tausende andere dasselbe tun. Der Tipp lautet hier, an der Schärfung meines Profils zu arbeiten und zu zeigen, was ich besser kann als andere. Vielleicht kommt es darauf an, meine Leidenschaft und mein Können stärker nach aussen zu tragen und mein Selbstmarketing zu schulen.

Es kann auch darum gehen, eine Nische zu finden, auf die ich mich spezialisiere. Oft ist dies eine Schnittmenge aus zwei oder mehreren Leidenschaf-

5 GRUNDSÄTZE FÜR DAS IKIGAI

Nach dem Buch «Ikigai» von Kenichiro Mogi

- > Fange klein an
- > Lerne loszulassen
- > Lebe Harmonie und Nachhaltigkeit
- > Entdecke die Freude an den kleinen Dingen
- > Sei im Hier und Jetzt

Hinweis: Für eine erste Auseinandersetzung mit dem Ikigai empfehlen wir den Inno-Future-Test. Sie finden ihn auf www.innopark.ch/de/inno-future-test-01.

ten. Wie beispielsweise die Leidenschaft für Grafik und Comic. Auf diese Art kann ich möglicherweise eine Marktlücke entdecken.

Und wenn meine grosse Leidenschaft beispielsweise das Handweben ist? Etwas also, was die Welt kaum noch braucht? Dann gibt es auch wieder verschiedene Möglichkeiten: Entweder gelingt es mir durch meine Meisterschaft, genau jene kleine Nische zu belegen, die es für Handwebarbeiten gibt. Oder ich kann ein Teileinkommen damit generieren. Oder ich tue es in meiner Freizeit, und es trägt zu meiner Zufriedenheit bei. Oder ich kombiniere mein Wissen über Webekunst mit meinem Schreibtalent und verfasse Bücher.

Trends und Markt beobachten. Manchmal ist es auch eine Frage des richtigen Zeitpunktes, der Entwicklung im Markt, der Trends. Informiert sein, Zei-

tung lesen und mit Kolleginnen bzw. Kollegen sprechen hilft, sich einen Überblick zu verschaffen, was die Welt braucht und wofür man bezahlt wird und was es braucht, um dorthin zu kommen. Tests und Gespräche mit Bekannten sowie gute Selbstbeobachtung können dazu dienen herauszufinden, was man gut kann.

Soft Skills zunehmend gefragt. Die neue Arbeitswelt ist von Digitalisierung geprägt. Vieles wird von Systemen übernommen. Das bedeutet, dass die Welt auch zunehmend menschliche Fähigkeiten benötigt, beziehungsweise solche, die Maschinen nicht übernehmen können. Unter anderem Soft Skills, wie beispielsweise Problemlösungskompetenz, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, Organisationstalent, Selbstmanagement. Für diese kann man Techniken in Weiterbildungen er-

lernen. Also könnten Kurse in diesem Bereich eine Möglichkeit sein, meine Kompetenzen zu ergänzen oder bisher brachliegende Stärken zu nutzen.

Wenn es schwerfällt, das Ikigai zu finden, lässt sich eventuell ein Coach beiziehen. Denn die Arbeit mit Ikigai ist eine gute Grundlage für Coachings. Das Finden des persönlichen Ikigai kann ein langer Prozess sein. Aber der Gewinn daraus ist wertvoller als jeder Edelstein.



MARC-ETIENNE GARTMANN

lic. phil., ist stellvertretender Geschäftsführer der InnoPark Schweiz AG und Verantwortlicher für Bildung und Coaching. Die InnoPark Schweiz AG ist ein Kompetenzzentrum im Bereich

der beruflichen Karriere. Sie ist spezialisiert auf Laufbahnberatung, Coaching, Employability und Weiterbildung für Fach- und Führungskräfte.

www.innopark.ch

ANZEIGE

Kostenlos, aber nicht umsonst

Die BFU-SafetyKits für Ihr Unternehmen

Jedes SafetyKit enthält: Plakat, Flyer, Präsent für die Mitarbeitenden, Präventionsvideo und Präsentation.

Bestellen: safetykit.bfu.ch

