

Inhaltsverzeichnis

Ein Schlüsselerlebnis	11
Teil I: Lebensmotor Ikigai.....	13
Die Frage nach dem Sinn.....	15
Nur eine Vision?.....	17
Vom Glück, etwas Sinnvolles zu tun	19
Der innere Schatz.....	22
Projektionen entlarven	22
Veränderungen im Fluss des Lebens	23
Die Insel der Hundertjährigen	25
Yuimaru – die Kraft der Gemeinschaft.....	27
»Es ist himmlisch« – Beispiele für persönliches Ikigai	30
Im Fokus der Wissenschaft.....	34
Grundregeln für ein sinnerfülltes Leben	37
Teil II: Das eigene Ikigai entdecken	43
Die Schatzsuche	45
Reisevorbereitungen.....	46
Orientierungshilfen	48
Dankbarkeit, das nachhaltige Glück	53
Drei schöne Dinge I.....	55
Goldene Wegweiser	57
Herzintelligenz	65
Die Lichtbrücke	68
Der inneren Stimme folgen.....	70

Auf den Spuren der Entdecker	71
In die Stressfalle getappt?	76
Traumwelten	78
Intrinsische Ziele	86
Was wäre, wenn?	88
Drei schöne Dinge II	93
Die eigene Passion finden – ein Mythos?	95
Das Feuer der Lebendigkeit	98
Sokrates lässt grüßen	102
Stärken und Werte erkennen	104
Die Liste der Stärken	111
Die Kunst des Nexting	113
Der innere Film	115
Beste Entscheidungen	117
Glücksbarometer	119
Die magischen Kreise	121
Die gemeinsame Schnittmenge	130
Und was nun? Lebenshürden überwinden	134
Praxis des Ikigais in der Nusschale	139
Anhang	145
Quellenverzeichnis	147
Weitere Leseempfehlungen	151
Hinweis	153
Dank	154
Notizen	157