

# INHALT

<b>EINFÜHRUNG</b> . . . . .	9
Der Ikigai-Skandal . . . . .	11
Das japanische Ikigai . . . . .	15
<b>DIE REISE BEGINNT: IKIGAI-GRUNDLAGEN</b> . . . . .	21
Der Ikigai-Test . . . . .	22
Der Ikigai-Kompass . . . . .	28
Ikigai-Quellen und Ikigai-Gefühle: Ikigai und Ikigai-kan . . . . .	47
Die sieben Ikigai-Dimensionen . . . . .	52
Finde deine Werte . . . . .	72
<b>IM FLUSS: IKIGAI IM ALLTAG</b> . . . . .	87
Ikigai-Tagesroutinen . . . . .	88
Der richtige Umgang mit Stress . . . . .	94
Mentale Ordnung halten . . . . .	104
Meta-Aufmerksamkeit stärken . . . . .	112
Ins Staunen kommen . . . . .	120
Dankbarkeit entwickeln . . . . .	124
Mit Herausforderungen umgehen . . . . .	129
Eile vermeiden . . . . .	141
Lernen, »Nein« zu sagen . . . . .	145
Ikigai mit anderen – Zuhören verbindet . . . . .	150

<b>DER WEG IST DAS ZIEL:</b>	
<b>ERREICHE DEIN VOLLES POTENZIAL . . . . .</b>	<b>157</b>
Finde deine Einzigartigkeit . . . . .	158
Schärfe deine Skills . . . . .	168
Kleine Anpassungen, große Wirkung . . . . .	172
Starte eine Sache mit Ikigai-Rückenwind . . . . .	178
Finde deine Kreativität . . . . .	181
Bleib dran . . . . .	197
Nach Hause kommen: Schlusswort. . . . .	205
Weiterführende Literatur. . . . .	206
Über den Autor. . . . .	207
Impressum . . . . .	208