

Contactline IKIGAI – Orientierung für meine Zukunft

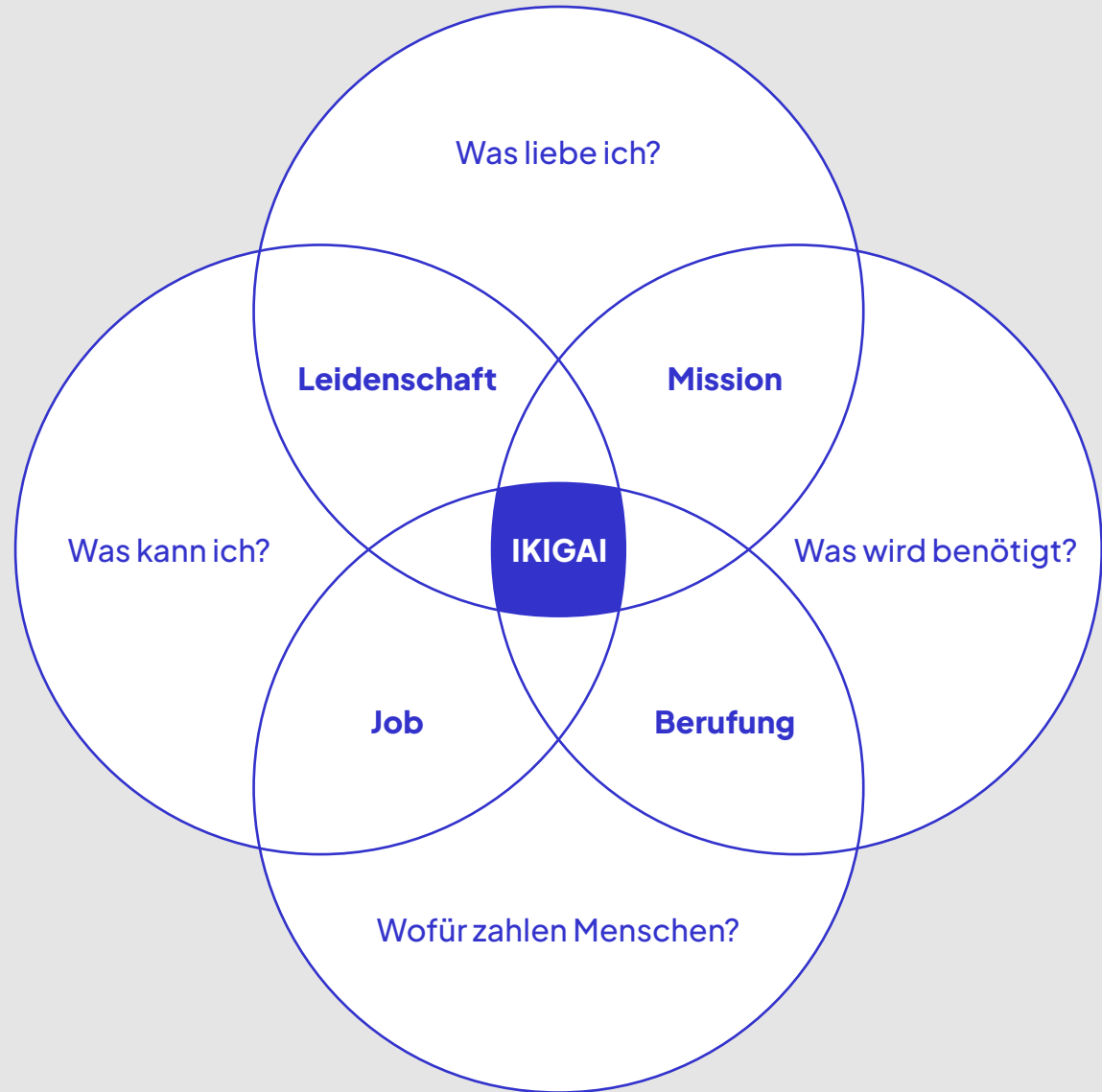
Ikigai (ausgesprochen: ee-kee-gai) ist ein Begriff aus Japan. Er setzt sich aus zwei Wörtern zusammen: „iki“ bedeutet Leben oder lebendig sein, „gai“ bedeutet Wert oder etwas, das sich lohnt.

Zusammen beschreibt Ikigai das, was deinem Leben Sinn gibt; also das, wofür es sich für dich lohnt, aufzustehen.

Es geht dabei um die Frage:
Was gibt meinem Leben Bedeutung
und fühlt sich für mich sinnvoll an?

Arbeitsauftrag

1. Lies dir die vier Bereiche (Leidenschaft, Mission, Berufung, Job) in Ruhe durch.
2. Beantworte die Fragen auf der zweiten Seite stichwortartig und ehrlich für dich selbst.
3. Suche nach Überschneidungen:
 - Welche Themen tauchen in mehreren Bereichen auf?
 - Was fühlt sich für dich stimmig an?



1) Leidenschaft – Was interessiert und bewegt mich?

Welche Aktivitäten bereiten mir Spaß und geben mir Energie?

2) Mission – Was ist mir wichtig/ was prägt mich?

Welche Themen regen mich zum Nachdenken an?

4) Job – Womit könnte ich Geld verdienen?

Welche Tätigkeiten würde ich gerne ausprobieren (Praktikum, Nebenjob, Ehrenamt)?

3) Berufung – Was kann ich gut?

Welche Stärken zeichnen mich aus und könnten für meine Zukunft wichtig sein?



Viele Wege führen zum Ziel – World Café

Arbeitsauftrag

1. Schaut euch gemeinsam das Contactline Video an.
2. Tauscht euch in eurer Gruppe über die Leitfragen aus.
3. Haltet zentrale Gedanken, Überraschungen und Erkenntnisse stichwortartig fest.
4. Nach dem ihr mit eurem Video Fertig seid, wechselt im Raum zum nächsten Gruppentisch.

1) Stationen im Lebenslauf

- Welche Stationen im Lebenslauf waren nicht geplant oder eher Zufall?
- An welchen Stellen hatte die Person offenbar Zweifel oder Unsicherheiten?

2) Unsicherheiten

- Welche Unsicherheiten oder Sorgen der Person kannst du gut nachvollziehen?
- Was hat der Person geholfen, trotz Unsicherheit weiterzugehen?

Viele Wege führen zum Ziel – World Café

Arbeitsauftrag

1. Schaut euch gemeinsam das Contactline Video an.
2. Tauscht euch in eurer Gruppe über die Leitfragen aus.
3. Haltet zentrale Gedanken, Überraschungen und Erkenntnisse stichwortartig fest.
4. Nach dem ihr mit eurem Video Fertig seid, wechselt im Raum zum nächsten Gruppentisch.

3) Reflexion

- Wo erkennst du Parallelen zwischen deinem bisherigen Weg und dem Lebenslauf im Video?
- Welche Botschaft des Videos spricht dich persönlich am meisten an?

4) Mutmacher

- Was macht diesen Lebensweg „ungewöhnlich“ und warum ist das vielleicht eine Stärke?
- Was nimmst du aus dem Video mit, das dir Mut machen kann?

Viele Wege, viele Entscheidungen

Arbeitsauftrag

1. Schaut euch die Themenbereiche der Mindmap an.
2. Formuliert zu jedem Themenbereich passende Fragen, die durch die Videos beantwortet oder angestoßen werden.
3. Notiert eure Fragen stichwortartig an den jeweiligen Ästen der Mindmap.
4. Verbindet Themen, die zusammenhängen, und ergänzt eigene Gedanken oder Beispiele.

