

# IKIGAI SINN & VISION

Definition &  
Nutzen

**IKIGAI** ist japanisch und steht für ›Lebenssinn‹. Es ist ein Konzept, mit dem du herausfinden kannst, was deine Berufung ist, und ob dich genau ›das Eine‹ mit Sinn erfüllt. Es ist die Schnittmenge aus **vier**

**wichtigen Fragen:**

Machst du das, was du liebst?  
Bist du auch gut darin?  
Hilfst du anderen damit?  
Kannst du damit Geld verdienen?

Der erste Schritt, beginnt bei dir. Schau nach innen. Und das ehrlich. Weißt du, was dich ausmacht? Wie nimmst du dich selbst wahr, wie nehmen deine engsten dich wahr? Mit welchen Werten, Begabungen, Verhaltensweisen, Eigenschaften würden sie dich beschreiben? Die Schnittmenge aus Selbst- & Fremdwahrnehmung ergibt deinen Wesenskern, für dein Personal Branding deinen Markenkern.

Was ist der Kern deines Antriebs? Weißt du, warum du morgens aufwachst? Hast du Visionen? Sowie über deine Stärken zu sprechen, gilt es auch in die Vergangenheit zu schauen, was dich besonders herausgefordert hat. Deine Ängste, Rückschläge und Unsicherheiten. Alles spielt zusammen. Gehe in die Selbstreflexion, dadurch erkennst du, was dir wichtig ist, welche Werte dir wichtig sind. Also, was ist ›dein ikigai‹?

*Miama*

WWW.MIAMA.DESIGN/  
BRAND-STUFF



TASK 01  
→

Schreibe in den **ERSTEN KREIS** alles auf, wie du dich selbst beschreiben würdest, wie du dich selbst wahrnimmst: natürliche Begabungen, Talente, Interessen, Kompetenzen, Stärken (Schwächen), Themen, Verhalten, Eigenschaften (...)

Für den **ZWEITEN KREIS** fragst du mind. 3 Leute, die dich sehr gut kennen, wie sie dich wahrnehmen. Wichtig ist, dass sowohl du als auch deine Bekannten ehrlich sind, und nichts ausschmücken.

Du willst eine überzeugende Marke sein? Dann sei ehrlich und kein Fake.

Das bin ich.  
So sehe ich mich.

01

# IKIGAI SINN & VISION

Selbst- &  
Fremdwahrnehmung  
Das bin ich?

Alles, was übereinstimmt,  
wird in die Mitte eingetragen,  
und kann als Kern definiert  
werden.

MEIN ICH  
(Schnittmenge)

The diagram consists of two large overlapping circles. The intersection of the two circles is a central area containing seven horizontal lines for writing. The left circle is labeled '01' and the right circle is labeled '02'. The intersection area is labeled 'MEIN ICH (Schnittmenge)'.

So nehmen mich  
die anderen wahr.

02

*Miama*

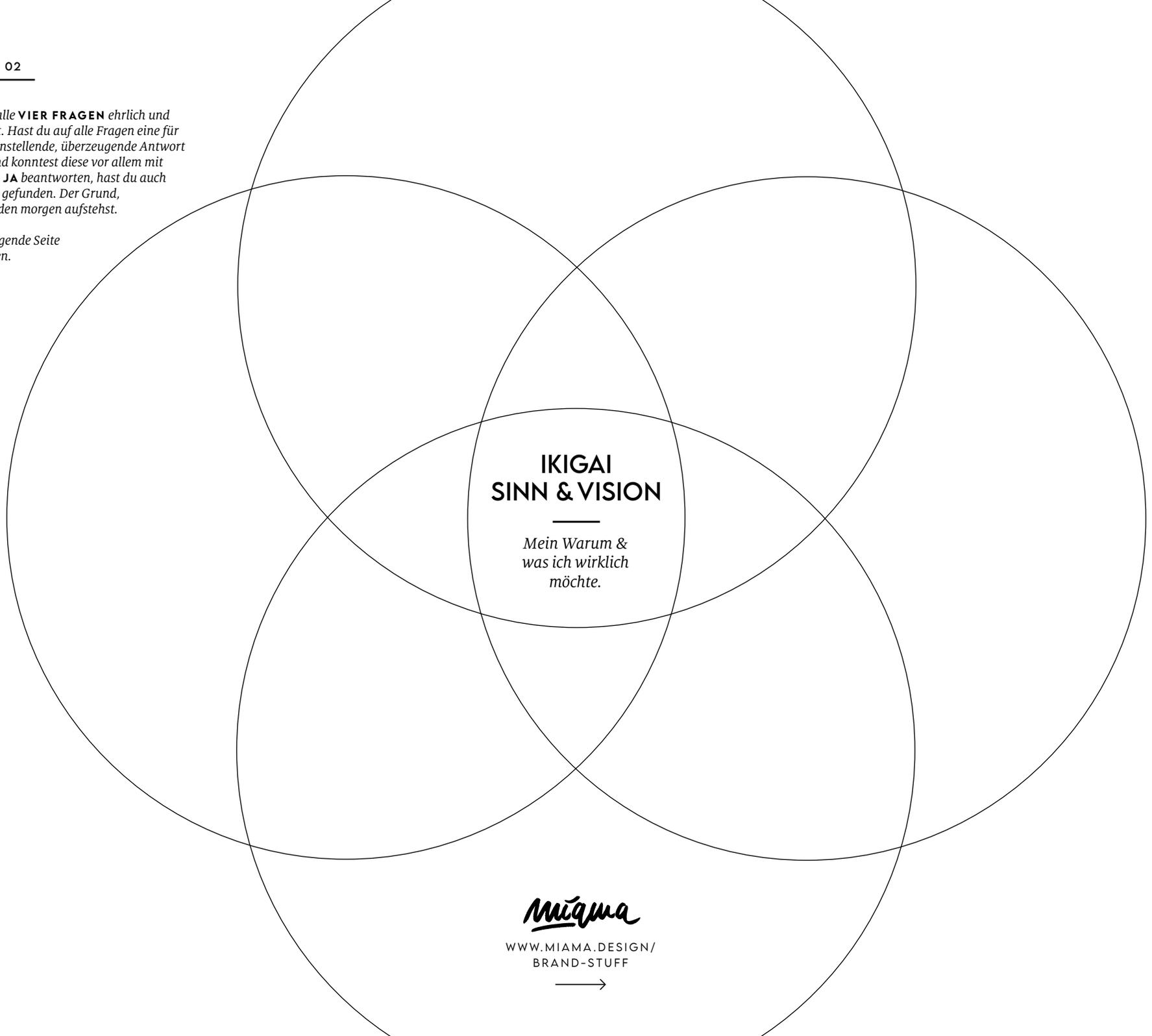
WWW.MIAMA.DESIGN/  
BRAND-STUFF



TASK 02  
→

Beantworte alle **VIER FRAGEN** ehrlich und gewissenhaft. Hast du auf alle Fragen eine für dich zufriedenstellende, überzeugende Antwort gefunden, und konntest diese vor allem mit einem klaren **JA** beantworten, hast du auch dein **IKIGAI** gefunden. Der Grund, warum du jeden morgen aufstehst.

↓ Nutze die folgende Seite zum Ausfüllen.



FRAGEN 02



**1 Machst du das, was du liebst?**  
(Notiere hier auch, was du tust, wofür du brennst.)

**2 Bist du gut darin?**  
(Notiere hier deine Stärken, Kompetenzen, Qualifikationen)

**3 Hilfst du anderen damit?**  
(Notiere hier, welchen Beitrag du leistest, und was die anderen davon haben.)

**4 Kannst du damit Geld verdienen?** (Notiere deinen Cashflow, wo kommen die Einnahmen her? Angebote, Produkte.)

Machst du das,  
was du liebst?

IKIGAI

Bist du gut darin?

Kannst du damit  
Geld verdienen?

Hilfst du anderen  
damit?

*Miama*

WWW.MIAMA.DESIGN/  
BRAND-STUFF



# IKIGAI SINN & VISION

Notizen, die dir beim  
Ausfüllen helfen können:

## STÄRKEN

Was sind deine besonderen Stärken,  
die dich von anderen unterscheiden?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SCHWÄCHEN

Welche Unsicherheiten hast du?  
Wobei brauchst du Unterstützung?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## CHANCEN

Welche Chancen erkennst du in  
deinem Umfeld? Gibt es Trends?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## RISIKEN

Welche Risiken könnten dir im Weg  
stehen? Wie kannst du sie lösen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Miama*

WWW.MIAMA.DESIGN/  
BRAND-STUFF



JETZT MITMACHEN  
& MUT TEILEN.  
#MUTTOGOLEIPZIG

# DU BIST EINE MUTMACHERIN

... oder dabei  
eine zu werden?

MUT  
to  
GO

HEY. LET'S  
START AGAIN NOW.

## Erzähl uns von deiner MUTGeschichte #muttogoleipzig.

Unsere Kampagne Mut-to-Go inspiriert, motiviert und verbindet Business Frauen nachhaltig, im Miteinander. Und Verbindung schaffen wir, indem wir ehrlich und authentisch nicht nur über unsere Erfolge sprechen, sondern auch über Ängste, Hürden und Misserfolge. Mehr echt sein, und so sichtbar werden, wie wir sind. In unserer aufbauenden female founders&leaders Community helfen wir einander, tauschen uns aus, teilen Tipps, schaffen Synergien und gestalten Neues.

Werde ein Teil von MUT-to-Go und sende uns deine MutZeilen an [mut@miama.design](mailto:mut@miama.design). Wir sammeln und veröffentlichen die Stories auf [mut.miama.design](https://www.miama.design) unter dem Titel ›Frauen, die Mut machen‹. Du bist eine Inspiration für andere. Und vielleicht trägst du dazu bei, jemand anderem Mut zu machen, auch an die eigene Idee zu glauben, daran zu arbeiten und endlich loszuziehen. :)

Mut lässt sich auch anziehen mit unserem Mut~Shirt. Liebevoll gestaltet, leicht zu tragen mit einer starken Botschaft. Mehr auf [mut.miama.design](https://www.miama.design). Wir freuen uns schon von dir zu lesen.

Mutige Grüße  
Maria & Karo

*miama*

MEHR AUF  
MUT.MIAMA.DESIGN



↓

Deine MUT~Zeilen per  
Mail an [mut@miama.design](mailto:mut@miama.design)  
senden.

Hier gibt es MUT.  
Folge uns @miama.design &  
@karo\_kolumna