

生き甲斐

IKIGAI

UND

MENTAL HEALTH

Lebenssinn, psychisches Wohlbefinden
und die Wissenschaft hinter dem
japanischen Lebenskonzept



SINN



VERBINDUNG



WACHSTUM



BALANCE




MESSE
integra

WISSEN.
INNOVATION.
BEWEGUNG.



WISSEN. INNOVATION. BEWEGUNG.

2026



Workshop
mit sich
selbst



„Was gibt mir Richtung, wenn es schwierig wird?“



Werte



Beziehungen



Sinnvolles Tun



Ein sinnvoller Moment der letzten Woche

Bitte denken Sie einen Augenblick nach — ohne Bewertung, ohne Vergleich:

„Welcher kleine Moment in den letzten sieben Tagen hat sich für Sie stimmig angefühlt — auch wenn niemand ihn beachtet hat?“



Eine Tätigkeit

etwas, das ich getan habe



Eine Begegnung

jemand, mit dem ich gesprochen habe



Ein Augenblick

eine Pause, ein Blick, ein Satz

Keine Aufgabe, keine Diagnose — nur eine Beobachtung. Sie werden sie heute mehrmals brauchen.



⚠ DAS WESTLICHE VENN-DIAGRAMM (Winn / Zuzunaga, 2011–2014)



⚠ Kritische Einordnung

- Erstellt 2011 von Andrés Zuzunaga (Spanien) als «Purpose Diagram» – kein Japan-Bezug
- Marc Winn ersetzte 2014 in 45 min «Purpose» durch «Ikigai»: «I changed one word»
- Winn selbst: «a Western adaptation, not an authentic representation»
- Ken Mogi (Neurowissenschaftler, Japan): Nur «Was du liebst» ist korrekt
- Im authentischen Japan gibt es kein solches Framework
- «Bezahlt werden» ist vollständig westliche Ergänzung – existiert nicht im Original
- Wikipedia flaggt das Diagramm als «catchy but misleading»

✓ Authentisches japanisches Konzept (Kamiya, 1966)

- Persönlicher Sinn im Alltag – ohne Karrierebezug
- Kleine Freuden, Routinen, Beziehungen, Handwerk
- Kein finanzieller Aspekt («Bezahlung» = westlich)
- Kollektiv & Gemeinschaft als Kern (nicht Individuum)
- Mieko Kamiyas 7 Bedürfnisse: Lebendigkeit, Wachstum, Verbundenheit...



Quellen: Kemp, N. (2021). *Ikigai-kan*. Mogi, K. (2017). *The Little Book of Ikigai*.

Kamiya, M. (1966). *Ikigai-ni-Tsuite*. Winn, M. (2014). Blog post (eigene Aussage). Kumano (2017). *Psych. Reports*.

DAS IKIGAI-MODELL – URSPRUNG & KRITIK

Wie das Venn-Diagramm entstand

2011

Andrés Zuzunaga (span. Autor) erstellt ein «Purpose Venn Diagram» – ohne jeden Bezug zu Japan oder Ikigai.

2012

Erscheint in Borja Vilasecas Buch «*Qué Harías Si No Tuvieras Miedo*» – weiterhin kein Japan-Bezug.

2014

Marc Winn (brit. Blogger) sieht Dan Buettners TED Talk über Okinawa, ersetzt in 45 min «Purpose» durch «Ikigai» – Post geht viral.

2016+

Millionen Shares. Das Diagramm wird weltweit als «japanisches Konzept» verbreitet – ohne wissenschaftliche Grundlage.



Marc Winn selbst räumt ein: «a Western adaptation, not an authentic representation of Japanese philosophy.»

Westliche vs. authentische japanische Version

△ Westliche Populärversion (Winn, 2014)

- 4 Kreise: Liebe · Können · Bezahlung · Weltbedarf
- Fokus auf Karriere & Monetarisierung
- Ikigai – Schnittmenge aller vier Felder
- Kein Ursprung in Japan; von Zuzunaga (2011) abgeleitet
- Ken Mogi (Neurowissenschaftler, Japan): nur «Was du liebst» ist korrekt

✓ Authentisches japanisches Konzept (Kamiya, 1966)

- Persönlicher Sinn im Alltag – ohne Karrierebezug
- Kleine Freuden, Routinen, Beziehungen, Handwerk
- Kein finanzieller Aspekt (α-Bezahlung = westlich)
- Kollektiv & Gemeinschaft als Kern (nicht Individuum)
- Mieko Kamiyas 7 Bedürfnisse: Lebendigkeit, Wachstum, Verbundenheit...



Quellen: Kemp, N. (2021). *Ikigai-fan*. Mogi, K. (2017). *The Little Book of Ikigai*. Kamiya, M. (1966). *Ikigai-ni-Tsuite*. Winn, M. (2014). *Blog post (eigene Aussage)*. Kumano (2017). *Ikigai Reports*.

Wo Ikigai missverstanden werden kann

01 Selbstoptimierungsfalle

Ikigai als nächstes „Tool“ zur Selbstverbesserung — Sinn wird zur Pflicht statt zur Ressource.

02 Individualisierungsfalle

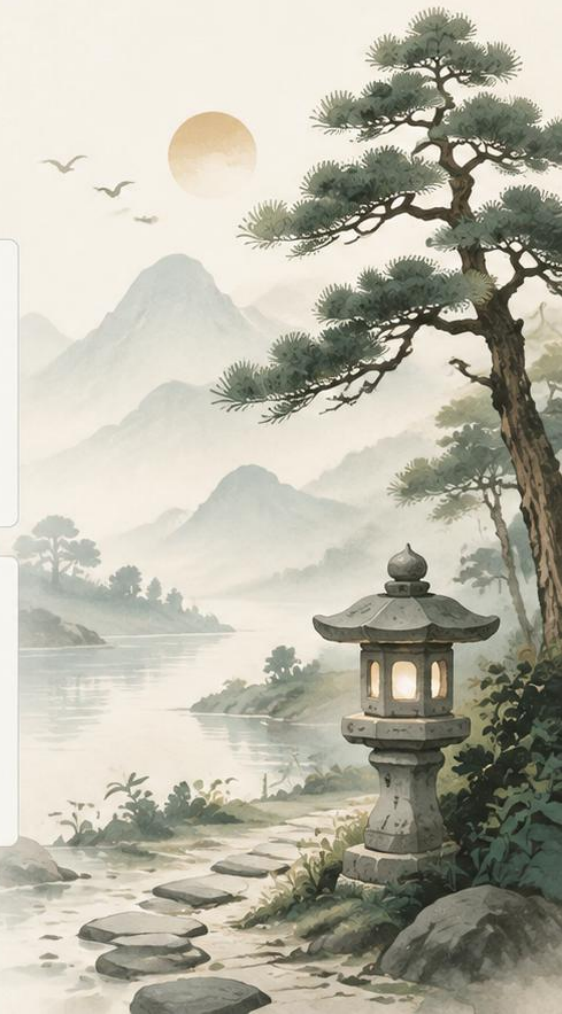
Strukturelle Belastung (Arbeit, Versorgung, Ungleichheit) wird privatisiert.
„Finde halt deinen Sinn.“

03 Kulturverkürzung

Westliche Vier-Kreise-Grafik wird als „japanische Weisheit“ verkauft — kulturell unsauber.

04 Therapiegrenze

Ikigai Reflexion ist kein Ersatz für professionelle Hilfe bei Depression, Angst, Trauma, Krise.



Begriff, Herkunft, kultureller Kontext

Etymologie

生き (iki) — Leben, lebendig sein

甲斐 (gai) — Wert, Wirkung, das, wofür es sich lohnt

Historische Einordnung

Der Begriff ist im japanischen Sprachgebrauch seit Jahrhunderten verankert; eine breitere kulturhistorische Verortung wird mit der Heian-Periode (794–1185) assoziiert.

Eine konzeptuelle, psychologische Fassung erfolgt erst im 20. Jahrhundert durch Mieko Kamiya (1966).

Wissenschaftliche Einführung

Kumano (2017) fasst Ikigai als psychologisches Konstrukt — verwandt mit, aber nicht identisch zu „purpose in life“ und „life satisfaction“. Veröffentlicht in *Applied Research in Quality of Life* (Springer).

Worauf wir achten

- Ikigai ist primär **subjektiv und individuell** definiert.
- Übertragung in westliche Kontexte erfordert **kulturelle Sensibilität**.
- Empirische Evidenz stammt überwiegend aus **japanischen Kohorten**; Übertragbarkeit ist begrenzt.



DIE MUTTER DES IKIGAI



Mieko Kamiya

1914 – 1979 · Okayama, Japan

«Ikigai ist etwas, das man fühlt. Es ist mit dem eigenen Selbstwertgefühl und den persönlichen Werten verbunden – und es ist zukunftsorientierter als Glück.»

1914

Geb. in Okayama. Vater: Tamon Maeda, Japans Bildungsminister. Kindheit in Genf; studierte u.a. bei Jean Piaget.

1935

Beginn Medizinstudium trotz familiären Widerstands. Leidenschaft für Leprakranke nach einem Besuch 1934.

1960

Promotion (Dr. med.) Osaka Universität. Professorin für Psychiatrie & Französische Literatur, Kobe College.

1965

Chefosychiaterin im Nagashima Aiseien Leprosarium. Interviews mit über 1.000 Patienten, Überlebenden, Sterbenden.

1966

Veröffentlichung «Ikigai ni Tsuite» – das Grundlagenwerk der Ikigai-Psychologie. Bis heute Standardreferenz in Japan.

1979

Verstorben mit 65 Jahren an Herzerkrankung. Ihr eigenes Ikigai, sagte sie: das Schreiben – nicht die Psychiatrie.



KAMIYAS 7 BEDÜRFNISSE – Das authentische Modell (1966)

«Ikigai-kan entsteht, wenn diese Bedürfnisse erfüllt sind –
individuell, ohne feste Reihenfolge»



Kernprinzipien



Keine Hierarchie

Alle 7 Bedürfnisse sind gleichwertig. Jeder Mensch braucht eine individuelle Kombination – es gibt keine Pflichtliste.



Kein Karrierebezug

«Bezahlt werden» existiert im Modell nicht. Ikigai kann ein Hobby, eine Beziehung oder ein kleiner täglicher Ritual sein.



Zukunftsorientiert

Kamiya: Ikigai ist mehr auf die Zukunft ausgerichtet als Glück – es ist die Überzeugung, dass das Leben sich in eine bessere Richtung bewegt.



Intrinsisch & privat

«Ikigai ist völlig individuell; es kann nicht ausgeliehen oder imitiert werden.» (Kamiya, 1966) – kein Framework nötig.

KEN MOGIS 5 SÄULEN – Ikigai als tägliche Praxis (2017)

Neurowissenschaftliche Perspektive: Ikigai ist kein Plan – es ist ein Modus des Erlebens.

1



Klein anfangen

Kodawari (こだわり)

Ikigai beginnt in den Details. Handwerkskunst, Präzision, Liebe zum Kleinen – nicht in der Suche nach dem einen großen Lebensplan.

Neurobiologie:

Aktiviert Dopamin-Belohnungsschleife durch inkrementelle Fortschritte (Treadway et al., 2012)

2



Sich loslassen

Flow-Zustand

Totales Aufgehen in einer Tätigkeit ohne Selbstbeobachtung. Csikszentmihalyis Flow ist neurobiologisch mit Ikigai verwandt.

Neurobiologie:

Reduzierter DMN-Aktivität bei Flow korreliert mit positivem Affekt und Sinnerleben

3



Harmonie & Einklang

Ma (間) – Zwischenraum

Ikigai entsteht in Balance mit der Umgebung und der Gemeinschaft. Ma ist der Raum des Atems – nicht isolation.

Neurobiologie:

Oxytocin-System: soziale Verbundenheit als neurobiologischer Schutzfaktor (Holt-Lunstad, 2015)

4



Freude am Kleinen

Mono no aware (物の哀れ)

Wertschätzung der Vergänglichkeit. Ein Kirschblütenfall, ein dampfender Tee – kleine Momente als vollwertige Quellen von Ikigai.

Neurobiologie:

Achtsamkeit und Präsenz regulieren Amygdala-Reaktivität; reduzieren Cortisol signifikant

5



Im Jetzt sein

Zen: 今

Ikigai ist nicht das Ergebnis einer Planung, sondern eine Qualität der Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment.

Neurobiologie:

Präfrontale Kortexaktivierung bei Präsenz-Erleben: Konnektivität mit Belohnungssystem (Spreng & Grady, 2010)





MESSUNG & VALIDIERUNG



K-Ikigai Scale (Kondo et al., 2016)

Validiert in japanischer Bevölkerung (N = 5.012).

Cronbach $\alpha = 0.89$ | Test-Retest $r = 0.81$

6 Dimensionen:

- 1 Bedeutsamkeit des Alltags
- 2 Positive Gefühle
- 3 Soziale Einbindung
- 4 Zukunftsorientierung
- 5 Körperliche Aktivität
- 6 Selbstakzeptanz



Purpose in Life Scale (PIL, Crumbaugh & Maholick, 1964)

Weitverbreitet in westlicher Forschung (Viktor Frankls Logotherapie). 20 Items, 7-Punkt-Likert.

Hohe Konvergenzvalidität mit K-Ikigai ($r = 0.67$).



Ikigai-9 (Imai et al., 2012)

Kurzform; international am meisten eingesetzt.

$\alpha = 0.86$ | Validiert in 6 Ländern

Drei Subfaktoren: **Lebensfreude, soziale Verbundenheit, Selbstwirksamkeit**



Hinweis: Westliche Adaptionen (z.B. Ikigai-9-EN) zeigen partielle Messinvarianz – kulturelle Validierungslücken bestehen (Mathews, 1996; Kumano, 2017).

Ikigai als Mental-Health-Kompass

Nicht als Definition, sondern als vier Reflexionsrichtungen, die mental gesund halten können:



01

Orientierung

Was ist mir wichtig?

Werte als innere Richtung



02

Wirksamkeit

Wo macht mein Tun einen Unterschied?

Selbstwirksamkeit
statt Hilflosigkeit



03

Verbundenheit

*Für wen oder wofür
bin ich da?*

Zugehörigkeit als Ressource



04

Regeneration

*Was nährt mich, ohne dass
ich leisten muss?*

Sinn darf auch leise sein



Sinn, Kohärenz, Wohlbefinden – drei verwandte Konzepte

Meaning in Life

Sinn im Leben



Drei Komponenten: Bedeutsamkeit (wozu?), Kohärenz (passt mein Leben zusammen?) und Zweck (worauf richte ich mich aus?). Konsistent assoziiert mit besserem psychischen Wohlbefinden und niedrigerer Depressivität.

Martela & Steger

Sense of Coherence

Kohärenzgefühl (Antonovsky)



Das Gefühl, dass die Welt verstehbar, handhabbar und bedeutsam ist. Robust mit psychischer und körperlicher Gesundheit assoziiert. Kein Persönlichkeitsmerkmal, sondern erfahrungsabhängig.

Salutogenese

Ikigai

Ikigai-Forschung



In japanischen Kohorten mit niedrigerer Mortalität (Sone 2008, Tanno 2009) und besserem Funktionserhalt (Okuzono 2022) assoziiert. Beobachtend, nicht kausal. Übertragbarkeit auf andere Kulturen begrenzt belegt.

Sone, Tanno, Okuzono



Drei Konzepte, dieselbe Familie: Wenn Menschen ihr Leben als sinnvoll, verstehbar und gestaltbar erleben, geht es ihnen psychisch tendenziell besser.



Werte als innere Richtung



Werte sind das, was wir auch dann wichtig finden, wenn niemand zusieht. Sie geben Orientierung, wenn Pläne scheitern.



Werte sind keine Ziele

Ziele lassen sich abhaken. Werte sind Richtungen — man kommt nie endgültig an.



Werte werden im Alltag sichtbar

Nicht in Bekenntnissen, sondern in kleinen Entscheidungen unter Druck.



Werte stabilisieren psychisch

Wer eigene Werte kennt, kann auch in Krisen handeln statt nur reagieren — assoziiert mit höherem Wohlbefinden.



Werte als innere Richtung

„Welche zwei oder drei Werte möchte ich nicht verlieren – auch wenn es ungemütlich wird?“



Welcher Wert war mir letzte Woche schwer durchzuhalten?



Welcher Wert wäre mir auch dann wichtig, wenn niemand applaudiert?



Welcher Wert fehlt mir gerade — und wo?



Mentale Gesundheit ist mehr als „kein Stress“

Die WHO beschreibt mentale Gesundheit nicht als Abwesenheit von Belastung, sondern als Zustand, in dem ein Mensch eigene Fähigkeiten entfalten, mit alltäglichen Belastungen umgehen, produktiv arbeiten und einen Beitrag in der Gemeinschaft leisten kann.



Belastbarkeit

Schwieriges aushalten und gestalten können



Bedeutung

das eigene Tun als sinnvoll erleben



Beziehung

sich verbunden und gesehen fühlen



Beitrag

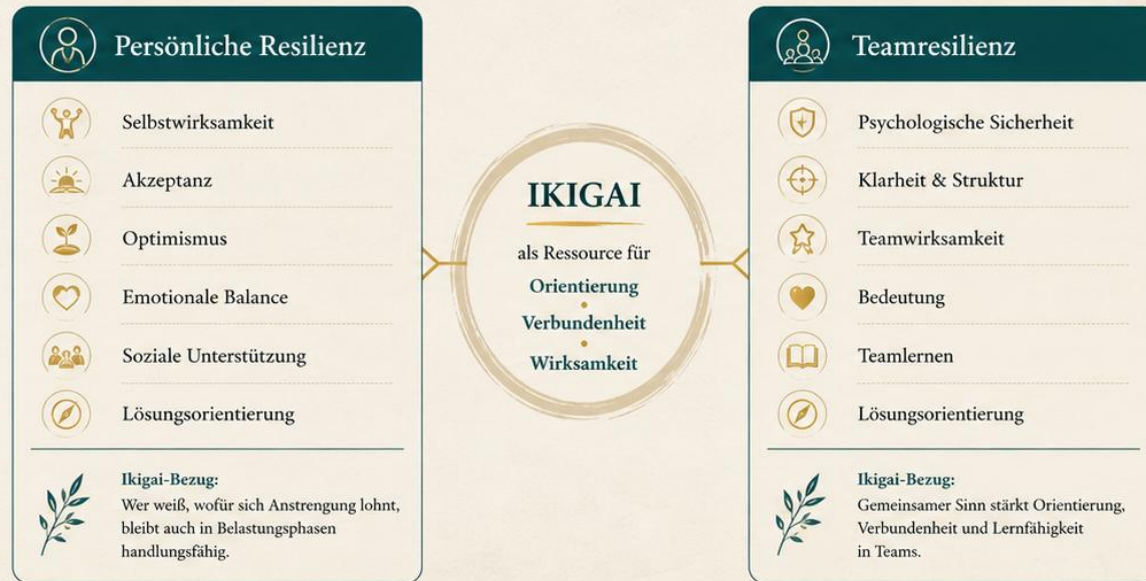
für etwas oder jemanden wirksam sein

Ikigai berührt nicht alle, aber drei dieser vier Dimensionen direkt: Bedeutung, Beziehung, Beitrag.



Resilienz braucht Sinn – und Sinn braucht Resilienz

*Ikigai ersetzt Resilienz nicht. Es kann jedoch eine Ressource sein,
die persönliche und kollektive Widerstandskraft stärkt.*



*Resilienz bedeutet nicht,
unversehrt zu bleiben.
Resilienz bedeutet, nach Belastungen
wieder handlungsfähig zu werden.*



Persönliche Resilienz und Teamresilienz

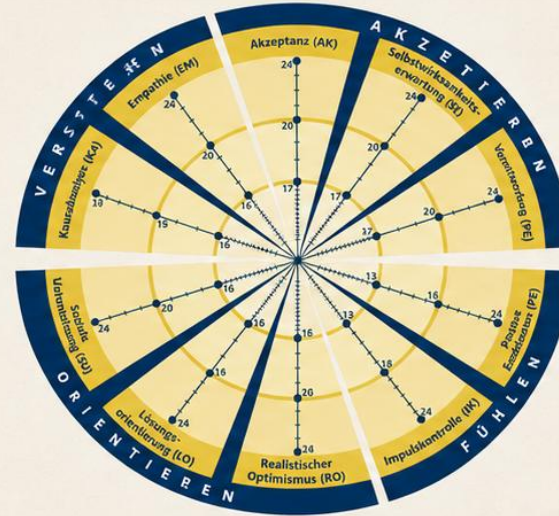
Belastbarkeit entsteht nicht zufällig.

Sie wird durch individuelle und gemeinsame Ressourcen getragen.



Teamresilienz

Psychologische Sicherheit, Teamwirksamkeit, Bedeutung, Klarheit und gemeinsames Lernen stärken die Widerstandskraft von Teams.



Persönliche Resilienz

Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Emotionsregulation und soziale Unterstützung helfen Menschen, auch unter Belastung handlungsfähig zu bleiben.



Ikigai ist kein Resilienzmodell – berührt aber zentrale Ressourcen beider Perspektiven: Orientierung, Wirksamkeit und Verbundenheit.

Selbstwirksamkeit statt Hilflosigkeit

Mentale Gesundheit hängt eng damit zusammen, wie wirksam wir uns erleben — nicht wie viel wir leisten.



Selbstwirksamkeit ≠ Leistung

Es geht um die Erfahrung, dass mein Tun einen Unterschied macht — nicht um Output.



Kleine Wirksamkeit zählt

Gerade in belastenden Phasen stabilisieren kleine, abgeschlossene Handlungen mehr als große Pläne.



Wirksamkeit braucht Rückmeldung

Ohne sichtbare Wirkung erlahmt Sinn. Deshalb: bewusst Rückmeldungen wahrnehmen — auch leise.



Wo mache ich einen Unterschied?

„Wo habe ich letzte Woche etwas bewegt — und sei es noch so klein?“



Für wen war ich konkret hilfreich — auch ungebeten?



Welche kleine Sache habe ich abgeschlossen, die mir gut getan hat?



Wo habe ich Wirkung gespürt, ohne dass es jemand gesehen hat?

60 Sekunden für sich — schreiben oder denken. Keine Diagnose, kein Test, kein Vergleich.



Zugehörigkeit als Ressource

Verbundenheit ist einer der stärksten und konsistentesten Schutzfaktoren für mentale Gesundheit — quer durch Lebensphasen und Kulturen.



Beziehungen sind nicht Beiwerk

Sie sind eine Kernressource für psychische Gesundheit — vergleichbar mit Schlaf oder Bewegung.



Qualität schlägt Quantität

Es zählt nicht die Größe des Netzwerks, sondern, ob man sich gesehen und ernst genommen fühlt.



Zugehörigkeit wirkt in beide Richtungen

Ich erlebe Sinn nicht nur durch das, was ich bekomme — sondern durch das, was ich für andere bin.



Für wen oder wofür bin ich da?

*„Wer würde es merken,
wenn ich diese Woche nicht da wäre —
und wen würde ich vermissen?“*



Wem bin ich gerade
wichtig — und weiß die
Person das?



Welche Beziehung verdient
mehr meiner
Aufmerksamkeit?



Wofür — nicht nur für wen —
fühle ich mich
verantwortlich?



60 Sekunden für sich — schreiben oder denken. Keine Diagnose, kein Test, kein Vergleich.

Sinn darf auch leise sein

Nicht jeder sinnvolle Moment ist groß, produktiv oder messbar. Manche nähren genau deshalb, weil sie nichts leisten müssen.



Regeneration ist nicht „Pause für mehr Leistung“

Sie ist eigenständig wertvoll — nicht nur Mittel zur Produktivität.



Stille Sinnquellen zählen

Natur, Musik, Routinen, kleine Rituale, leise Gespräche — oft die robustesten Anker bei Belastung.



Regeneration schützt vor Sinn-Überforderung

Wer Sinn dauernd „erarbeiten“ will, läuft Gefahr, ihn zu verlieren. Leise Sinnquellen entlasten.



Was nährt mich, ohne dass ich leisten muss?

„Welche kleine Sache nährt mich – auch wenn niemand sie sieht und niemand sie bewertet?“



Welche Routine tut mir
verlässlich gut?



Welche Sinnquelle habe
ich vernachlässigt?



Was darf in dieser Woche
bewusst „nur schön“ sein?

60 Sekunden für sich — schreiben oder denken. Keine Diagnose, kein Test, kein Vergleich.





» Wer ein **Warum** zu leben hat, erträgt fast jedes **Wie**.

Viktor E. Frankl · «*Man's Search for Meaning*» (1946)

Die wissenschaftliche Erforschung von *Ikigai* trägt dazu bei, diesen philosophischen Kern in messbare, replizierbare und klinisch nutzbare Evidenz zu überführen.



Eudaimonia – das gelingende Leben

Antike griechische Philosophie (Aristoteles): Eudaimonia bezeichnet weniger einen Glücksgefühlzustand als ein über das Leben hinweg gut geführtes, tugendhaftes Leben – ein „Aufblühen“.



Bezug zu Ikigai

Beide Konzepte fragen weniger nach kurzfristigem Glück und mehr nach Stimmigkeit. Ikigai ähnelt Eudaimonia darin, dass Sinn aus gelebtem Tun und Werten entsteht – nicht aus reinem Wohlgefühl.



Mental-Health-Link

Werte, Lebensführung und psychologisches Aufblühen („Flourishing“) lassen sich an Eudaimonia anschließen. Solche Modelle können helfen, mentale Gesundheit nicht nur als Symptomfreiheit zu denken.



COACHINGFRAGE

„Wenn ich in fünf Jahren auf diese Woche zurückblicke – was würde ich rückblickend als ein gut gelebtes Stück Leben erkennen?“



Viktor Frankls Logotherapie – Sinn als Antwortfähigkeit

Frankl beschreibt einen „Willen zum Sinn“: Menschen suchen Bedeutung, auch unter Belastung, Sinn entsteht in der Antwort auf das, was das Leben gerade fragt – in Tätigkeit, Beziehung, Haltung.



Bezug zu Ikigai

Beide fragen: Wofür lohnt es sich, präsent zu bleiben? Ikigai und Logotherapie betonen, dass Sinn nicht erfunden, sondern in der eigenen Situation entdeckt wird.



Mental-Health-Link

Sinnorientierung kann eine stabilisierende Ressource sein, besonders in Krisen. Sie ersetzt jedoch keine Diagnose oder Behandlung psychischer Erkrankungen.



Grenze

Logotherapie ist ein psychotherapeutischer Ansatz, kein Lifestyle-Tool. Sie wurde für klinische Kontexte entwickelt – in der Coachingpraxis nur achtsam und nicht als Therapieersatz nutzen.



COACHINGFRAGE

„Was fragt mein Leben gerade von mir – und wofür möchte ich heute präsent bleiben?“



Salutogenese – Kohärenzgefühl als Gesundheitsressource

Aaron Antonovsky (Salutogenese) fragt: Was hält Menschen gesund?
Sein „Sense of Coherence“ umfasst drei Komponenten, die das Erleben tragen.



Verstehbarkeit

Ich verstehe, was um mich herum passiert — auch wenn es schwer ist.



Handhabbarkeit

Ich habe innere und äußere Ressourcen, um Anforderungen zu begegnen.



Bedeutsamkeit

Was ich tue und erlebe, lohnt sich für mich — es hat Bedeutung.

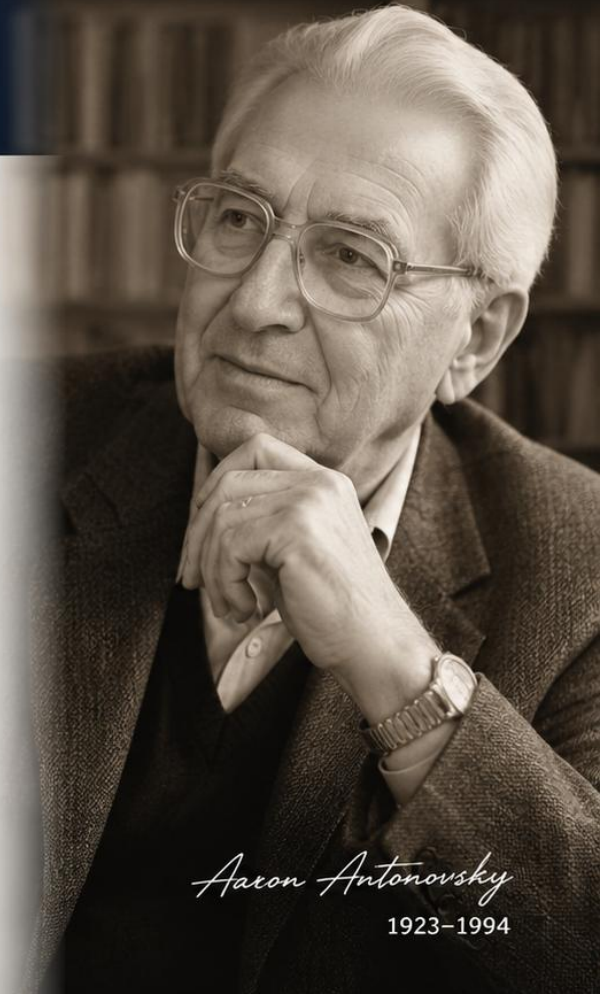
Bezug zu Ikigai: Vor allem die Komponente Bedeutsamkeit lässt sich gut mit Ikigai verbinden — als tragende Mental-Health-Ressource im Alltag, nicht als Versprechen.

Hinweis: Das Kohärenzgefühl ist ein Forschungskonzept — nicht deckungsgleich mit Ikigai, aber thematisch verwandt.



COACHINGFRAGE

„Was macht mein Leben gerade ein bisschen verständlicher, handhabbarer oder bedeutsamer — auch in kleinen Schritten?“



Aaron Antonovsky

1923–1994

Psychologisches Wohlbefinden nach Carol Ryff

Ryff beschreibt psychologisches Wohlbefinden über sechs Dimensionen. Das Modell ist forschungsorientiert und wurde unter anderem in Bezug auf körperliche und psychische Gesundheit untersucht.



Autonomie

Eigenständig denken und handeln



Positive Beziehungen

Tragende, warme Bindungen



Persönliches Wachstum

Sich entwickeln, lernen



Umweltbewältigung

Den Alltag wirksam gestalten



Selbstakzeptanz

Sich selbst mit Brüchen annehmen



Purpose in Life

Sinn und Richtung im Leben

Bezug zu Ikigai: Ikigai berührt besonders Purpose, Beziehungen und Wachstum. Die Dimensionen ähneln einander, ohne deckungsgleich zu sein.

Grenze: Ryffs Modell ist ein Forschungs- und Messmodell, kein kulturelles Lebenskonzept wie Ikigai.



COACHINGFRAGE

„Welche dieser sechs Dimensionen ist bei mir gerade gut versorgt – und welche dürfte mehr Aufmerksamkeit bekommen?“

Carol Ryff

Psychologin & Professorin
University of Wisconsin-Madison

Self-Determination Theory – drei Grundbedürfnisse

Deci und Ryan beschreiben drei psychologische Grundbedürfnisse, deren Befriedigung mit Wohlbefinden, Motivation und psychischer Gesundheit in Verbindung gebracht wird.



Autonomie

Ich erlebe mein Tun als selbstbestimmt und im Einklang mit meinen Werten.



Kompetenz

Ich erlebe mich als wirksam und in der Lage, etwas zu bewirken.



Verbundenheit

Ich erlebe Zugehörigkeit, Beziehung und gegenseitige Bedeutsamkeit.

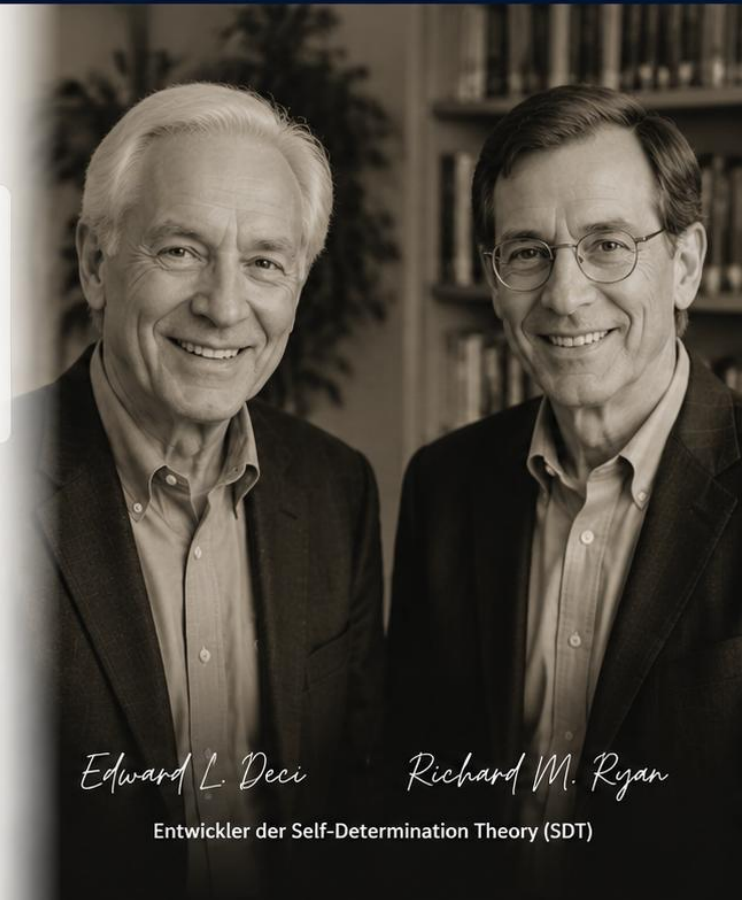
Bezug zu Ikigai: Was ich freiwillig, wirksam und verbunden tue, kann Sinnqualität bekommen — eine Brücke zur Ikigai-Erfahrung im Alltag.

Mental-Health-Link: Werden diese Bedürfnisse anhaltend nicht befriedigt, leidet Wohlbefinden. Coaching kann helfen, Kontexte zu identifizieren, die sie eher stützen.

COACHINGFRAGE



„Wo erlebe ich gerade am ehesten Autonomie, Kompetenz oder Verbundenheit — und wo am wenigsten?“



Edward L. Deci

Richard M. Ryan

Entwickler der Self-Determination Theory (SDT)

Hygge und Lagom – leise Alltagspraktiken

Beides sind eher kulturelle Alltagsbegriffe als wissenschaftliche Modelle – und doch berühren sie eine ähnliche Frage wie Ikigai: Wie gestalte ich ein Leben, das tragbar und stimmig ist?

Hygge

Dänemark · Geborgenheit, Wärme



Bezeichnet kleine, atmosphärische Momente von Geborgenheit – Kerzenlicht, Tee, Vertrautheit. Hygge betont die Qualität gewöhnlicher Augenblicke.

Lagom

Schweden · Maß, Balanciertheit



Bedeutet sinngemäß „gerade richtig“ – weder zu viel noch zu wenig. Lagom betont Balance, Mitte und Genügsamkeit als Lebensqualität.

Bezug zu Ikigai: Wie Ikigai erinnern beide an die Bedeutung kleiner Alltagspraktiken – leise Lebensqualität, Balance, Stimmigkeit im Gewöhnlichen.

Grenze: Eher Lifestyle- und Kulturbegriffe, weniger explizit Sinn- oder Gesundheitsmodelle – nicht deckungsgleich mit Ikigai.

COACHINGFRAGE



„Welche kleine, leise Praxis tut mir gerade gut – und wo dürfte etwas mehr Maß sein?“



7 Tage Ikigai-Mental-Health-Praxis

Sehr kleine, realistische Handlungen. Keine Pflicht. Nicht abhaken — beobachten.

Tag	Thema	Übung
Tag 1	Orientierung	Drei Werte aufschreiben, die ich diese Woche nicht verlieren möchte.
Tag 2	Wirksamkeit	Eine kleine Sache abschließen, die seit Wochen liegt — 15 Minuten reichen.
Tag 3	Verbundenheit	Einer Person sagen, warum sie mir wichtig ist (Nachricht, Anruf, im Vorbeigehen).
Tag 4	Regeneration	Etwas tun, das niemand bewertet — bewusst, nicht nebenher.
Tag 5	Beobachtung	Notieren: Welcher Moment war heute stimmig? Ohne Bewertung.
Tag 6	Grenze	Etwas weglassen, das mir Sinn vortäuscht, aber nichts gibt.
Tag 7	Rückblick	Was möchte ich behalten? Was war für mich nur Pflicht?

 Wenn diese Woche zu viel ist: eine Übung reicht. Wirklich.



生き甲斐

Die nächste stimmige Handlung.

*„Sinn ist keine Wellness-Idee.
Sinn ist eine Ressource — aber keine Pflicht.“*

Eine Frage zum Mitnehmen

*„Was ist — heute, in den nächsten
24 Stunden — die nächste kleine
stimmige Handlung für mich?“*



Ikigai kann ein Gespräch eröffnen: über Alltag,
Zugehörigkeit, Verantwortung und mentale Gesundheit.
Bei psychischer Belastung gilt: professionelle Hilfe
vor Reflexionsübung.





AUSGEWÄHLTE LITERATUR (Peer-reviewed)



- Boyle, P.A. et al. (2010). Effect of purpose in life on risk of incident Alzheimer disease. *Archives of General Psychiatry*, 67(3), 304–310.
- Breitbart, W. et al. (2010). Meaning-centered group psychotherapy for patients with advanced cancer. *Psycho-Oncology*, 19(1), 21–28.
- Buettner, D. (2008). *The Blue Zones*. National Geographic Society.
- Dezutter, J. et al. (2013). Meaning in life: An important factor for the psychological well-being of chronically ill patients? *Health Psychology*, 32(4), 334.
- García, H. & Miralles, F. (2010). *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*. Penguin Books.
- Kondo, N. et al. (2016). Ikigai assessment: Development and validation of a scale. *Journal of Health and Social Behavior*, 57(1), 1–16.
- Koizumi, M. et al. (2008). Effect of having a sense of purpose in life on the risk of death. *Geriatrics & Gerontology International*, 8, 164–170.
- Kumano, M. (2017). On the concept of well-being in Japan. *Psych. Reports*, 120(4), 623–642.
- Maki, K. et al. (2017). The association between sense of life worth living (ikigai) and incident dementia. *Journal of Epidemiology*, 27(8), 360–365.
- Rashid, T. & Seligman, M. (2018). *Positive Psychotherapy: Clinician Manual*. Oxford University Press.
- Ryff, C.D. & Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are. *J. Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Schippers, M.C. & Ziegler, N. (2019). Life Crafting as a Way to Find Purpose. *Frontiers in Psychology*, 10, 2778.
- Sone, T. et al. (2008). Sense of life worth living (ikigai) and mortality in Japan. *Psychosom. Med.*, 70(6), 709–715.
- Treadway, M.T. et al. (2012). Dopaminergic mechanisms of individual differences in human effort-based decision-making. *J. Neuroscience*, 32(18), 6170–6176.



Hinweis: Westliche Adaptionen (z.B. Ikigai-9-EN) zeigen partielle Messinvarianz – kulturelle Validierungslücken bestehen (Mathews, 1996; Kumano, 2017).

生き甲斐

IKIGAI

Sinn schützt. Sinn heilt. Sinn verbindet.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Diskussion & Fragen



SINN



VERBINDUNG



WACHSTUM



BALANCE



BASIEREND AUF PEER-REVIEWED FORSCHUNG | 2015-2024