



Ikigai

Selbstreflexion im Studium

Essenz aus unserem Training „Ikigai“

Ikigai beschreibt eine japanische Lebensart, die grob übersetzt „Grund zum Leben“ oder auch „Lebenszweck“ bedeutet. Allgemein steht dabei die Selbstreflexion im Vordergrund, wobei oft vier Prinzipien genannt werden: Leidenschaft, Aufgabe, Berufung und Beruf. Dabei werden Fragen wie: Was liebe ich?, Was kann ich gut?, Was braucht die Welt von mir? und Für was werde ich bezahlt? gestellt. Diese Reflexion kann aber auch auf verschiedene Teilbereiche des Lebens angewandt werden, z. B. auf das Studium.

Inhaltsschwerpunkte

- Einführung in das Konzept Ikigai
- Bearbeitung von Aufgaben zur Selbstreflexion im Studium
- Mit der Selbstreflexion weiterarbeiten

Erkenntnis

Ikigai ist ein subjektiver Begriff. Es gibt verschiedene Auslegungen und Interpretationen, mit denen man sich auseinandersetzen sollte. Außerdem ist es nötig, sich immer wieder selbst zu reflektieren und zu überprüfen, ob die eigenen Handlungen immer noch zu seinen aktuellen Denkweisen passen und vice versa.

Relevanz im Studium

Selbstreflexion ist wichtig, denn u. a. erkennt man dadurch Stärken und Schwächen, lernt aus Fehlern, löst Probleme, trainiert strukturiertes und analytisches Denken und stärkt das Selbstwertgefühl. Wichtig dabei ist, dass man nicht zu hart zu sich ist und stattdessen konstruktive Kritik verwendet.

Praktische Tipps

- Schau Dir beide Auslegungen an und überlege, welche besser zu Dir passt
- Auch wenn es zwei Interpretationen gibt und es vermutlich naheliegender ist, die originale japanische zu nehmen, schau Dir auch die westliche Interpretation an
- Es gibt verschiedene westliche Methoden, die auch Teile abdecken, die im japanischen Ikigai drinstecken:
 - Selbstreflexion mit dem Zweck-Venn-Diagramm nach Zuzunaga
 - Achtsamkeit
 - Dankbarkeit
 - Vision
 - Resilienz etc.
- Ganz nach den Fünf Säulen des Ikigai: Fang klein an, Du musst nicht direkt alle Methoden komplett machen
- Überlege Dir, was du in deinen Alltag einbauen kannst und möchtest
- Ikigai kann für Dich die Beantwortung eines Venn-Diagramms sein, für viele ist es das aber nicht
- Ikigai ist das, was Du daraus machst, wenn Teile nicht passen oder für Dich keinen Sinn ergeben, kannst Du sie einfach weglassen

Technische Universität
Darmstadt

Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle (HDA)
Arbeitsbereich
Schlüsselkompetenzen

trainer@
hda.tu-darmstadt.de



Ikigai

Selbstreflexion im Studium

Literatur

Benedict Brefordt (2021). Die Ikigai Bibel – Der japanische Weg zum Glück. 1. Auflage. Independently Published.

Cosmograma (2021). Venn-Diagramm nach Andrés Zuzunaga. URL : <https://www.cosmograma.com/proposito.php>. (Abgerufen am 08.07.2021)

Ikigaitribe (2019). Ikigai Misunderstood and the Origin of the Ikigai Venn Diagram. URL: <https://ikigaitribe.com/ikigai/ikigai-misunderstood/>. (Abgerufen am 08.07.2021)

Ikigaitribe (2020). 006 – Rock Star Neuroscientist, Ken Mogi's 5 Pillars of Ikigai. URL: <https://ikigaitribe.com/ikigai/the-5-pillars-of-ikigai/>. (Abgerufen am 08.07.2021)

Karrierebibel (2020). Jochen Mai. Selbstreflexion: 60 Fragen + 5 Übungen zum wahren Ich. URL: <https://karrierebibel.de/selbstreflexion/>. (Abgerufen am 08.07.2021)

Mindhelf (2019). Selbstreflexion: Wie geht das und was bringt es?. URL: <https://mindhelp.de/selbstreflexion-nutzen-anleitung/>. (Abgerufen am 08.07.2021)

Planet Wissen (2014). Psychologie. Melanie Kuss. Achtsamkeit. URL: <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/achtsamkeit/index.html>. (Abgerufen am 08.07.2021)

7Mind (2021). Miriam Stropel und Alexandra Gojowy. Dankbarkeit: 4 kleine Dankbarkeitsrituale für jeden Tag. URL: <https://www.7mind.de/en/magazin/dankbarkeit-dankbarkeitsrituale-ueben-lernen-tipps/>. (Abgerufen am 08.07.2021)

Der Leistungsträger – Blog (2021). Gudrun Happich. Eine Vision entwickeln – 4 Methoden, wie Sie Ihre Berufung finden. URL: <https://leistungstraeger-blog.de/eine-vision-entwickeln/>. (Abgerufen am 08.07.2021)

Geo (2018). G+J Medien GmbH. Katharina Jakob. Resilienz: Das Geheimnis der inneren Stärke. URL: <https://www.geo.de/magazine/geo-wissen/19986-rtkl-widerstandskraft-resilienz-das-geheimnis-der-inneren-staerke>. (Abgerufen am 08.07.2021)

Futura Personalentwicklung GmbH (2017). Heiner Behrens. Ressourcenarbeit in der Arbeitnehmerberatung. URL: <https://futura-pe.de/ressourcen-bewusst-machen/>. (Abgerufen am 08.07.2021)

FOKUSwerkstatt (2020). Monika Rörig. Love it. Change it. Leave it. Wirklich so einfach?. URL: <https://www.fokuswerkstatt.de/blog/love-it>. (Abgerufen am 08.07.2021)

Technische Universität
Darmstadt

Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle (HDA)
Arbeitsbereich
Schlüsselkompetenzen

[trainer@
hda.tu-darmstadt.de](mailto:trainer@hda.tu-darmstadt.de)