



IKIGAI Methode IPEM®

Unsere Methode mit dem IKIGAI-Modell zu arbeiten dient **Standortbestimmungsfragen, Ausrichtungsprozessen, Visionsfindung und deren Umsetzung**. Die sich vordrängende Fragestellung kann dabei eher beruflicher oder privater Natur sein. Dabei bewirkt die ganzheitliche Betrachtungsweise dieser Fragen, wobei berufliche und private Ausrichtung zusammenwirken und sich gegenseitig begünstigen sollen, dass Veränderungen, neue Vorhaben oder **Entwicklungsprozesse auf einem** klaren und damit gesunden, lebensförderlichen und **nachhaltigen Fundament aufbauen**.

IKIGAI Potenzial

Mit... klar definierten Zielen und dem Vorgang gewidmete Aufmerksamkeit gelingt es mit dem Lebensziel in Verbindung zu sein und in Fluss jedes Projektes zu kommen. Es geht um das Meistern eines Handwerks. Dabei geht es um die Schönheit des Werkens und die Schönheit der Ergebnisse. Damit ist eine Prozessorientierung gemeint, welche die Ausrichtung und den Moment des Geschehens verbindet und nach Ästhetik im Handeln und im Resultat ruft.

Dabei... repräsentiert IKIGAI ein interaktives und zirkuläres Verständnis von dem Verfolgen eines (Lebens- oder Arbeits-)Ziels. Schicksalsschläge oder unerwartete Ereignisse lassen nicht vom Wesentlichen des Ziels abweichen. Es können Form von Ziel und die Art es zu erreichen äusseren Einflussfaktoren angepasst werden. Und Unsicherheiten sind Teil eines Prozesses etwas zu lernen oder eine Fertigkeit zur Meisterschaft zu führen.

Weil... in jedem Menschen steckt eine Leidenschaft, ein einzigartiges Talent, das seinem Tagen Sinn verleiht und ihn zeitlebens motivieren kann, sein Bestes zu geben. Falls es noch nicht gefunden wurde, besteht wie Viktor Frankl (Begründer der Logotherapie) sagte, die nächste Aufgabe darin, es zu finden. Von seinen eigenen Erfahrungen ausgehend, glaubte Frankl, dass für ein gesundes Leben die natürliche Dosis Spannung nötig ist, die entsteht, wenn man analysiert, was man bis zum gegenwärtigen



Augenblick erreicht hat und künftig noch erreichen will. Der Mensch braucht keine ruhige Existenz, sondern eine Herausforderung, um seine Fähigkeiten zu entfalten. Es gilt nach dem IKIGAI zu suchen, den existenziellen Kraftstoff für das eigene Leben.

Dazu... haben Menschen mit einem klar umrissenen IKIGAI eines gemeinsam: Sie folgen ihrer Leidenschaft, egal was passiert. Mögen Schicksalsschläge sie treffen, sich immer wieder Hindernisse vor ihnen aufbauen, sie bringen den Mut auf weiterzumachen und alles dranzusetzen auf dem eigentlichen Weg zu bleiben*. Diese Menschen beweisen Resilienz bzw. Antifragilität. Sie sind sich bewusst, über was sie die haben Kontrolle und über was nicht. Sie können Vergänglichkeit annehmen, Verluste verkraften, Schwierigkeiten als Potenzial nutzen und immer wieder Chancen erkennen. Sie glauben an die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen, mit der inneren Überzeugung, das Leben meistern zu können und erfahren damit Zufriedenheit. Ihre Gefühlswelt ist erfüllt von positiven Emotionen: Freude, Gelassenheit, Dankbarkeit und Motivation. IKIGAI bewirkt selbstwirksames Leben und damit die ganzheitlich Entfaltung des Potenzials.

*Die Sinnhaftigkeit (bzw. auch persönliche Bedeutsamkeit: eine der drei Komponenten des Konzepts „sense of coherence“ von Aaron Antonovsky) des eigentlichen Wegs wirkt hier als grundlegende Prophylaxe zu Burn-Out oder Bore-Out. Burn-Out entsteht bei Überforderung, etwas tun zu müssen (oder es zu glauben), das keinen „Sinn“ macht. Bore-Out in der Unterforderung, zu wenig von dem zu tun oder erleben, was Sinn macht. Der Nicht-Sinn macht machtlos. Die Menschen empfinden (chronischen) Stress, ihre Situation nicht bewältigen zu können und fallen in Handlungs-Ohnmacht. Die Notbremse – der Körper übernimmt (über kognitiv unbewusste Mechanismen) die „Kontrolle“. Eigentlich eine sinnvolle Funktion, um nicht vom Weg abzukommen.

IKIGAI Embodiment

Embodiment wird zunehmend in der Psychologie (besonders der Sozialpsychologie und Klinischen Psychologie) verwendet, um die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche zu betonen. Embodiment geht von einem Dialog zwischen Hirn (bewusst wahrnehmbare Gedanken) und Körper (zusammenhängendes Nervensystem – neuronale Netz im Rückenmark oder im Bauchbereich usw.) aus. Wir kennen alle sogenannte psychosomatische (Soma = Körper) Wahrnehmungen. Ein Gedanke folgt auf äussere Sinnesreize oder andere Gedanken (innere verkettete Anreize) und macht sich im Körper spürbar. Schmetterlinge im Bauch. Oder Klumpen. Wie es einem kalt den

Rücken herabläuft. Wie wir etwas entgegen fiebern. Psychische Prozesse sind demnach körperlich „abbildbar“ und umgekehrt.

Dabei kann also der Geist – das psychomentale Konstrukt (das Hirn/das bewusste Denken) – ebenso über das Körperliche beeinflusst werden. Dafür gibt es viele traditionelle Praxis-Beispiele, welche auf diese Weise einen gesunden Geist und ein zufriedenes Leben bewirken. Tai Chi und Yoga, um nur ein paar bekannte Beispiele zu nennen. Anerkannt ist auch das Prinzip „in corpo sano mens sana“ (gesunder Körper, gesunder Verstand) als Anregung regelmässig Sport zu treiben, um auch den Geist fit zu halten. Wobei dieses Zusammenspiel sich eigentlich nicht nur auf körperliche Ertüchtigung mittels Sport beziehen muss. Zum Beispiel kann eine auch nur minimal veränderte Körperhaltung positive Gefühle hervorrufen und Einfluss auf den kognitiven Bewusstseinszustand nehmen (z.B. erhöhtes Konzentrationsvermögen). Psychische Zustände drücken sich demnach im Körper aus („nonverbal“ als Gestik, Mimik, Prosodie, Körperhaltung) und es zeigen sich auch Wirkungen in umgekehrter Richtung: Körperzustände beeinflussen psychische Zustände. Beispielsweise haben Körperhaltungen oder neue Sprachmuster, die aus irgendeinem Grund eingenommen werden, Auswirkungen auf Kognition (z.B. Urteilen, Einstellungsveränderungen) und Emotionalität (weniger negative Gefühlsempfindungen zugunsten von vermehrt positiven Anteilen). Embodiment äussert sich in einer relativ hohe Korrelation zwischen elektro-chemischen und physikalischen Prozessen im Zusammenspiel mit geistigen Bewusstseinsanteilen.

Die erfolgreiche Arbeit mit Embodiment beginnt mit Übung der Wahrnehmung. Eine Achtsamkeit, welche ermöglicht, die eigenen Gedanken zu „beobachten“ (Reflektion) sowie die sensorischen Impulse des Körpers zu „beachten“ (somatische Wahrnehmung). Im Anschluss daran entfaltet sich auf natürliche Weise ein Entwicklungsprozess der sensomotorischen Koordination, welche sich immer im Gesamtkonzept eines handelnden Wesens ereignet.

Deshalb sind unsere Lehrgänge von einem sehr hohen Anteil an handlungsorientierten Ansätzen geprägt. Wir bieten Lernräume und –Begleitung an, in denen die Teilnehmenden vorwiegend erlebnis- und erfahrungsorientiert lernen und sich entwickeln und ihr ganzheitliches „Intelligenz-Spektrum“ entfalten (IQ, EQ und

gemeinsam ergeben sie persönliche und soziale „Intelligenz“). Dazu gehören eine Vielfalt an Möglichkeiten, über Körpererfahrung, Interaktionen und soziale Teilhabe sich zu verändern, sich zu entwickeln und zu lernen. In unseren Angeboten finden sich diese beispielsweise wieder:

- Unterwegssein in vielfältigen Umfeldern sowie Bewegung (nicht „Ertüchtigung“) in der Natur
- Methoden mit Embodiment-Komponenten (z.B. mittels somatischer Marker)
- Gemeinschaftliche Aufgaben und Projekte (soziale Interaktion in der Gruppe)

IKIGAI Potential Embodiment? Ja, stellen Sie sich das mal vor! Sie kennen ihr IKIGAI. Ihr Potenzial. Sie können Ihr ganzes Potenzial verkörpern und ausleben. Noch besser. Sie können aufstehen (wenn Sie es noch nicht gerade tun) und stellen sich mal so hin, wie wenn sie ihr Potenzial ganz entfaltet haben und jeden Tag verwirklichen. Das ist Embodiment.

