

Presstext: Finde dein Ikigai – wofür es sich zu leben lohnt

## Finde dein Ikigai

„Wer findet, wofür es sich zu leben lohnt, hat mehr vom Leben“,  
meint **Wendelin Niederberger**



Beim Einstieg zum Buch geht der Autor davon aus, dass jeder Mensch, der sich hier auf diesem Planeten befindet, ein Geschenk ist. Alleine, dass er da ist, reicht schon.

Er ist auch davon überzeugt, dass jeder Mensch viele grossartige Gaben mit in dieses Leben gebracht hat. „Wenn jeder Mensch seine ureigenen Talente und Begabungen der Welt zur Verfügung

stellt, würde es allen gut gehen“, so die Überzeugung des Autors. Leider ist dieses Wissen im Industriezeitalter verschwunden. Damit haben die Probleme angefangen.

Jeder Mensch kommt mit einem ganz bestimmten Lebensplan in diese Welt, um zu lernen, sich zu entwickeln und zu wachsen. Im östlichen Kreislaufdenken nimmt sich die Seele Erfahrungen vor, die sie gerne machen möchte. Damit sie dies kann, braucht sie entsprechende Begabungen und Talente.

Leider gehen diese Talente bereits in den ersten Lebensjahren verloren. Die meisten Menschen erinnern sich nicht wirklich daran, was ihre wahre Aufgabe ist. Das Resultat, Gefühle von Sinnlosigkeit, Burn-out, gefolgt von Depression und Krankheit.



Im ersten Teil des Buches erklärt Wendelin Niederberger anhand des Symbols der Lebensblume, wie die Energie entsteht, die es braucht, um seine Bestimmung und Berufung zu entdecken. Eindrücklich zeigt er, wie sich Begeisterung und innere Kraft ganz natürlich entwickeln.

Flow entsteht durch die Verschmelzung der persönlichen Vision mit beruflichen Vision. Leider kümmert sich kaum jemand darum, eigene Visionen zu entwickeln und in Einklang zu bringen.

Im zweiten Teil des Buches erfährt der Leser, wie das Diagramm der vier Aspekte der Glückseligkeit gefüllt werden kann. Ikigai ist die Schnittmenge der vier Kreise:

Worin du gut bist – deine Talente

Was du liebst – deine Herzens-Themen

Was die Welt braucht – der Bedarf und was dir Sinn macht

Wofür du bezahlt wirst – dein Einkommen

Sind alle diese vier Bereiche des Lebens integriert, lebst du dein Ikigai. Es ist das, was dich am Morgen aus den Federn springen lässt.

Ein besonderes Kapitel ist dem Gesichter-Lesen gewidmet. Es gibt eine Anleitung, wie man an den Gesichts-Merkmalen schon bei Kindern erkennen kann, welche Begabungen sie mit in dieses Leben gebracht haben.

Das von Wendelin Niederberger entwickelte Taoistische Gesichter-Lesen basiert auf der asiatischen 5-Elemente-Lehre. Es ist ein wertvolles Hilfsmittel, um die zwei Kreise, worin man gut ist und was man liebt, bestimmen zu können.

Ganz speziell ist der Teil, wo der Autor sein vor über 20 Jahren entwickeltes Konzept „Magic Morning“ beschreibt. Was ist, wenn die Zeit fehlt, um sein Ikigai in sein Leben zu integrieren? Die Lösung wird nicht allen Lesern gefallen, aber für Niederberger scheint „Magic Morning“ der Weg gewesen zu sein, der für ihn persönlich wunderbar funktioniert hat.

Im dritten und letzten Teil des Buches findet der interessierte Leser Checklisten und Anregungen, um gleich selber loszulegen. Es folgt eine Auflistung der Schlüsselfragen, welche dem Leser helfen, Antworten zu den vier Hauptkreisen des Ikigai zu finden.

Dieses Buch beinhaltet eine Kombination von konkreten Tipps, aber genau so die theoretischen Grundlagen, um seinem Ikigai auf die Spur zu kommen. Da immer mehr Menschen auf der Suche nach ihrem Sinn des Lebens sind, kann diese bewährte Methode aus Japan wertvolle Dienste leisten.

Die besondere Stärke des Autors liegt darin, dass er konkrete Umsetzungs-Checklisten zur Verfügung stellt, die sich seit vielen Jahren bewährt.

Wendelin Niederberger: Finde dein Ikigai, wofür es sich zu leben lohnt. Prosperity Publishing, Wilen, Sarnen, 288 Seiten, Fr. 22.50

ISBN 978-3-9525307-8-8

Im Buch enthalten ist ein Gratis-Zugang zur Hörbuchfassung.

