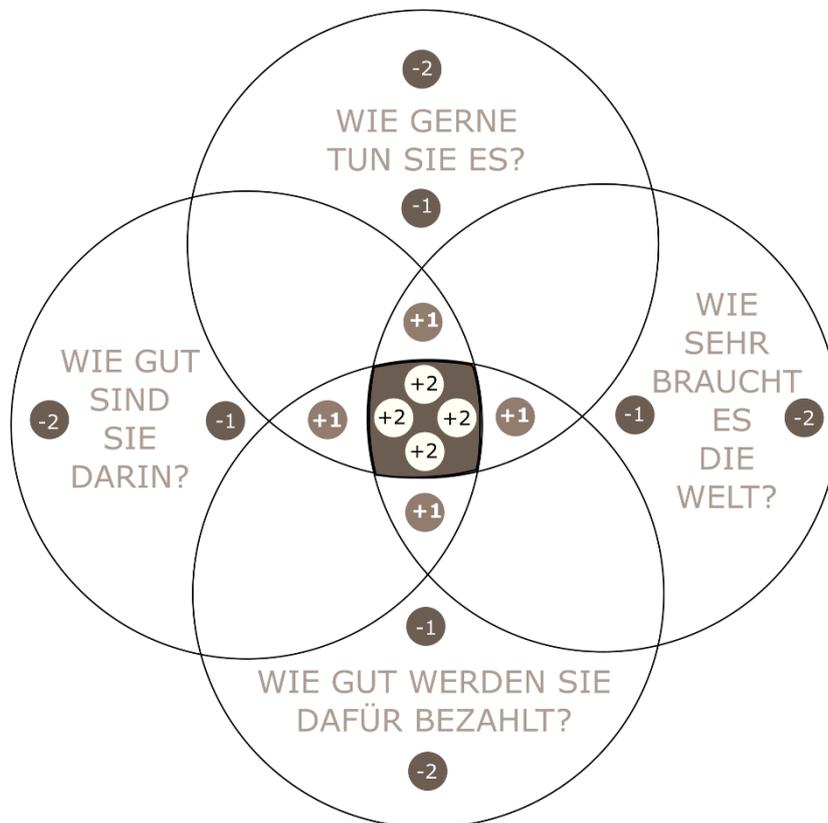


Wie gut passt Ihr Job zu Ihnen?

Das IKIGAI-Modell hilft Ihnen dabei, sich über Ihren „Job-Fit“ klar zu werden.

	nein	eher nicht	eher ja	ja
Mögen Sie Ihre Arbeit und das Klima dort?	-2	-1	+1	+2
Sind Sie gut in dem, was Sie beruflich tun?	-2	-1	+1	+2
Leistet Ihre Arbeit einen sinnvollen Beitrag zur Gesellschaft bzw. Umwelt?	-2	-1	+1	+2
Werden Sie für Ihre Arbeit angemessen entlohnt?	-2	-1	+1	+2

Kreuzen Sie nun Ihre Werte in den entsprechenden Kreisen an:



Auswertung:

Je zentraler Ihre Werte im Schema sind, desto besser passt Ihr Job – zumindest hinsichtlich dieser vier Punkte – zu Ihnen.

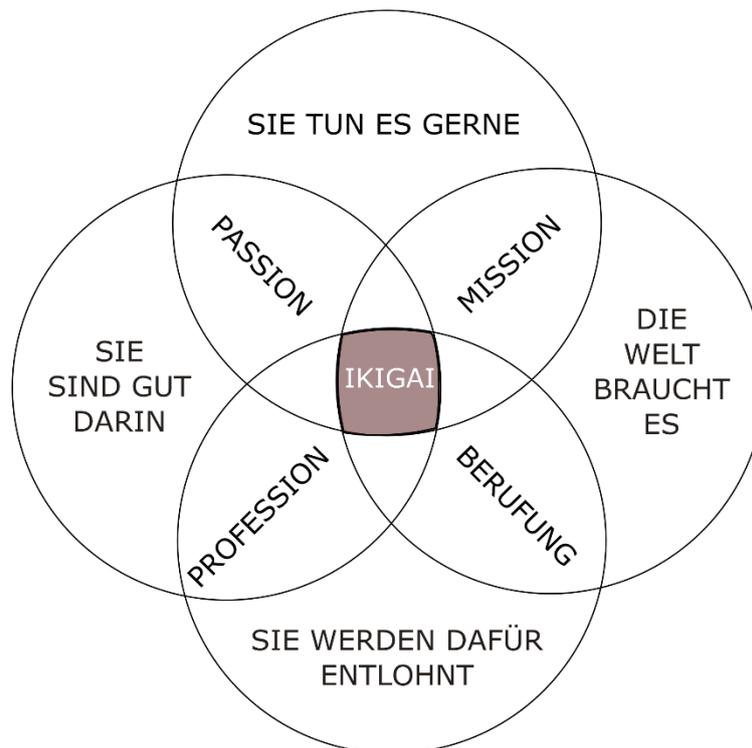
Werte im Randbereich bedeuten:

Wie gut sind Sie darin?	Hier mangelt es an Qualifizierung .
Wie gut werden Sie dafür bezahlt?	Hier gilt es zu prüfen, inwiefern eine Gehaltserhöhung realisierbar ist.
Wie gerne tun Sie es?	Falls Sie keine Freude an Ihrer Arbeit finden, kann das bedeuten, sich intern oder extern neu zu orientieren.
Wie sehr braucht es die Welt?	Die Sinnfrage steht im Mittelpunkt. Hier ist zu klären, inwieweit ein sinnvolles Tun im Rahmen Ihrer aktuellen Beschäftigung sowie Qualifikation überhaupt möglich ist.

Darum geht es im **IKIGAI-Modell***

Dahinter steckt die Idee, dass wir einen Sinn im eigenen beruflichen Leben finden wollen, einen Grund morgens aufzustehen und zur Arbeit zu gehen. Laut Modell ist das der Fall, wenn man etwas tut...

- ✓ **das man gerne macht,**
- ✓ **worin man gut ist,**
- ✓ **das die Welt braucht**
- ✓ **und wofür man angemessen entlohnt wird.**



* **IKIGAI** stammt aus dem Japanischen und wird häufig mit „Lebenssinn“ übersetzt (Iki „Leben“, Gai „Sinn“)

Etwas zu tun, das man liebt und worin man besonders gut ist, wird im Modell als *Passion* bezeichnet. Für etwas bezahlt zu werden und dabei etwas Positives zu Gesellschaft und Umwelt beizutragen, nennt man *Berufung*. Eine *Mission* ist der Beruf, wenn man die Arbeit mit Hingabe verrichtet und dabei Gutes tut. Seine Talente einzusetzen und dafür angemessen entlohnt zu werden, wird als *Profession* bezeichnet.

Mit den folgenden Fragen können Sie selbst herausfinden, inwieweit der aktuelle oder potenzielle Job Ihren Kriterien gerecht wird:

1. In welchem *IKIGAI*-Bereich möchten Sie etwas verändern?

2. Welche Punkte sind Ihnen beim „Job-Fit“ noch wichtig?

3. Was schätzen Sie an Ihrer Arbeit? Welche Aspekte oder Tätigkeiten erfüllen Sie besonders?
Was fehlt Ihnen?

4. In welchen Bereichen Ihres Berufs sind Sie besonders gut? Welche Kompetenzen und Fähigkeiten möchten Sie darüber hinaus bei einem zukünftigen Job noch einbringen?

5. Inwieweit ermöglicht Ihnen Ihr berufliches Tun persönliches Wachstum? Was trägt Ihr Beruf/Job dazu bei, dass es Ihnen gut geht und Sie sich entwickeln können? Wie bedeutsam ist das für Sie?

6. Inwieweit trägt Ihre Arbeit zur Erhaltung und Weiterentwicklung unserer Gesellschaft oder Umwelt bei? Wie wichtig ist Ihnen das?

7. Wie viel Einkommen wollen Sie – für sich selbst bzw. Ihre Familie – zur Verfügung haben? Beziehungsweise was benötigen Sie, um das Leben zu führen, das Sie sich wünschen?

Aktuelles Einkommen (brutto): €/Jahr *oder* €/Monat

Ideales Einkommen (brutto): €/Jahr *oder* €/Monat

8. Wie sieht es mit Ihren zusätzlichen Kriterien (s. Frage Nr.2) aus? Wird Ihr Job diesen gerecht?

Mein Fazit:

9. Inwieweit bietet mir mein aktueller bzw. ein in Aussicht stehender Job die Chance, mein *IKIGAI* zu erreichen?

10. Das werde ich konkret bis zum _____ (Datum) tun, um meinem *IKIGAI* näher zu kommen:

Sie haben den richtigen Job noch nicht gefunden und wollen sich aktiv mit Berufs- und Weiterbildungsmöglichkeiten auseinandersetzen? Zu zweit geht's leichter! Rufen Sie einfach unter **0221 94 65 53 35** an und vereinbaren Sie ein kostenloses und unverbindliches Vorgespräch.

Ich freue mich auf Ihren Anruf,

Josef Albers
Diplom-Psychologe