

sehen, sich scheinbar »nutzlosen« Aktivitäten hingeben, sich »leben lassen«, die Angst davor verlieren, seine Zeit zu verschwenden, Langeweile, Langsamkeit und Ruhe in Kauf nehmen. Indem Sie sich in jeder Hinsicht leer machen, finden Sie Ihr *Ikigai*.

Ich habe dieses Buch wie ein Zwischenspiel konzipiert; eine quasi eingeschobene Zeit, die Sie sich nehmen, um nachzudenken, vor allem aber, um nachzuspüren. Eine Zeit, in der Sie wohldosierte Experimente vornehmen, deren Ergebnisse Ihren Alltag spürbar verändern, ohne ihn jedoch auf den Kopf zu stellen. In einem Programm, das sich über zwölf Wochen erstreckt, behandle ich verschiedene Aspekte, bei denen Sie sich immer besser kennenlernen. Mittels zahlreicher genauso lebendiger wie erstaunlicher Spiele werden Sie Ihr *Ikigai* immer klarer sehen und die Puzzleteile seines Geheimnisses zusammensetzen können.

Begleiten Sie sich mit einem schönen Heft für diese Reise in Ihr Inneres und nehmen Sie sich Zeit für jede Übung. Auch und vor allem dann, wenn sie Ihnen widerstrebt, denn jede Übung lehrt Sie etwas anderes. Bleiben Sie offen und stellen Sie Ihre Nachforschungen so an, als wären nicht Sie selbst der Forschungsgegenstand, sondern ein Unbekannter, den Sie entdecken wollen. Lassen Sie sich überraschen und gehen Sie Schritt für Schritt den Weg, der Ihr Leben bereichern, es leichter und glücklicher machen wird.



# Ich verbinde mich wieder mit mir selbst

In dieser Woche erkläre ich Ihnen, warum es bei der Suche nach dem *Ikigai* grundsätzlich nötig ist, sich mit sich selbst zu verbinden. ● **Wie soll man den Sinn des Lebens finden, wenn es einem nicht gelingt, die eigenen alltäglichen Bedürfnisse zu erkennen?** Wir suchen nicht den Heiligen Gral, sondern eine Antwort in uns, also ist das Zwiegespräch mit unserem Inneren ein entscheidender Schritt. ● **Die japanische Eingebung dieser Woche wird im Genuss des Moments und in der Wahrnehmung der Natur liegen.** ● Außerdem in dieser Woche: Wege, um erneut zu sich zu finden, insbesondere zum eigenen Körper. **Denn wenn Sie selbst nicht mehr wissen, was Sie brauchen, sagt Ihr Körper es Ihnen.** Das ist die gute Nachricht des Tages. ● Lassen Sie uns gemeinsam den Weg suchen, um das, was man Lebensqualität nennt, wiederzufinden.