

生き甲斐

IKIGAI

Der Weg
zum sinnerfüllten
Leben

Wofür es sich jeden Morgen lohnt aufzustehen!

Auf der Welt gibt es fünf als blaue Zonen bezeichnete Regionen. Diesen Begriff brachte Dan Buettner erstmals 2005 auf und beschrieb damit Orte, wo überdurchschnittlich viele Menschen älter als 100 Jahre werden. Eine dieser Regionen liegt in Japan und zwar rund um Okinawa. Hier werden im Vergleich der fünf Regionen sogar die meisten Menschen über 100 Jahre alt.



Ein hohes Alter alleine wäre vielleicht für den einen oder anderen weniger von Bedeutung.

Das Besondere an diesen Regionen ist jedoch die Tatsache, dass die Menschen dort auch noch besonders glückserfüllt leben. Wissenschaftliche Untersuchungen haben hierzu heraus gefunden, dass dies vor allem daran liegt, dass die Menschen in diesen Regionen einen tiefergehenden Sinn in Ihrem Leben gefunden haben.

Beim IKIGAI handelt es sich um eine Lebensphilosophie, welche grundlegend zwei Richtungen der persönlichen Entwicklung anstrebt.

Der erste Weg ist die Förderung der eigenen Persönlichkeit und der zweite Weg, befasst sich damit, was ich als Beitrag für die Gemeinschaft leisten kann.

Die Ausbildung kombiniert Inhalte aus der buddhistischen IKIGAI Lehre mit Erkenntnissen und Inhalten der positiven Psychologie, dem systemischen Coaching, der Transaktionsanalyse, der emotionalen Intelligenz, der Logotherapie und weiterer psychologischer wie auch psychotherapeutischer Methoden.

Alle Inhalte werden von erfahrenen Trainern, Coaches und Therapeuten vermittelt. Enthalten in der Ausbildung ist die große IKIGAI Faktorenanalyse sowie ein umfangreiches Curriculum

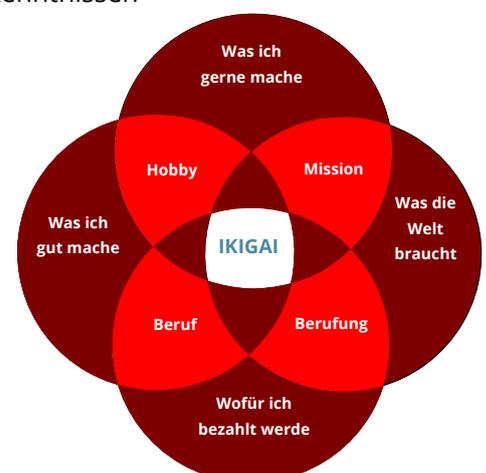
Alle Termine und Kosten Online unter

<https://www.mentalakademie-europopa.com> oder
<https://www.ikigai-ausbildung.de>

Ein Ausbildungsangebot von:

mentalakademie
EUROPA

MENTAL⁴you



Seminarleiter: Hermann Krottenmaier und Hans-Jürgen Kaschak
eMail: info@mental4you und office@mentak.eu
<https://www.ikigai-ausbildung.de>

Wir kombinieren in der Ausbildung praktisches Tun mit einem effizienten Wissenstransfer von theoretischen Lerninhalten.

Auszug aus dem Lerninhalt des IKIGAI Practitioner

- ▶ Einführung und Grundlage von IKIGA
- ▶ Erklärung der Blume des IKIGAI
- ▶ Welche Werte haben Auswirkung auf sein persönliches IKIGAI
- ▶ Achtsamkeit und Meditation in Verbindung mit dem IKIGAI
- ▶ Was fördert und unterstützt die Suche nach seinem persönlichen IKIGAI
- ▶ Das L.I.E.B.E. Modell
- ▶ Die richtigen Fragen stellen
- ▶ Das G.R.O.W. Modell im Zusammenhang mit dem IKIGAI
- ▶ Skalierungsfragen und Wunderfrage zur Unterstützung der IKIGAI Suche
- ▶ Salutogenese in Verbindung mit dem IKIGAI
- ▶ Mentaltraining in Verbindung mit dem IKIGAI

In 2 Mal 2 Tagen erhalten die Teilnehmer/-innen ein Grundlagenwissen und Anwendungstools, um einerseits den Weg zum eigenen IKIGAI zu erforschen und andererseits auch eigene Klienten auf deren Weg zum IKIGAI zu unterstützen.

Die IKIGAI Practitioner Ausbildung ist die Grundlage für weitergehende IKIGAI Ausbildungen, wie zum Beispiel dem IKIGAI Meistertrainer und Coach und oder IKIGAI Business wie IKIGAI Sport.

Das IKIGAI Trainer-Team



**Hans-Jürgen
Kaschak**

IKIGAI Lehrtrainer
und Coach
Deutschland



**Yuko
Mitani**

IKIGAI Lehrtrainerin
und Coach
Japan



**Hermann
Krottenmaier**

IKIGAI Lehrtrainer
und Coach
Österreich



Ein Ausbildungsangebot von: