

INHALT

VORBEMERKUNG

Die Fünf Säulen des *ikigai*

9

KAPITEL 1

Was ist *ikigai*?

13

KAPITEL 2

Ihr Grund, morgens aufzustehen

29

KAPITEL 3

Kodawari und der Nutzen des Denkens
im kleinen Maßstab

43

KAPITEL 4
Die sinnliche Schönheit von *ikigai*
63

KAPITEL 5
Flow und Kreativität
77

KAPITEL 6
Ikigai und Nachhaltigkeit
97

KAPITEL 7
Ihr Lebensziel finden
113

KAPITEL 8
Was uns nicht umbringt, macht uns stärker
133

KAPITEL 9
Ikigai und Glück
147

KAPITEL 10
Akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind
161

ZUM SCHLUSS
Finden Sie Ihr eigenes *ikigai*
171