

Inhalt

Einleitung

Warum bist du heute aufgestanden? 7

I. Was bedeutet Ikigai?

Das Dr.-Jekyll-und-Mr-Hyde-Syndrom 12

II. Auf der Suche nach meinem Ikigai

1. Was liebst du? 22

2. Was braucht diese Welt gerade? 30

3. Kann ich davon leben? 40

4. Was kannst du gut? 47

5. Will meine Lebensgeschichte mir
vielleicht etwas sagen? 56

6. Werte: Ist das gerade dran? Muss ich das tun?
Entspricht das meinen Werten? 60

7. Was nervt dich? 77

III. Es gibt viele Gründe, liegen zu bleiben – ganz viele Ausreden

Stimme #1: „Das lohnt sich nicht“	86
Stimme #2: „Es wird sich sowieso nichts ändern“ ...	89
Stimme #3: „Nicht genug“	91
Stimme #4: „Guck dir den Dieter an, der hat sogar ein Auto“	96
Stimme #5: „Nur was viele Klicks bekommt, lohnt sich“	100
Stimme #6: „Das Leben ist langweilig“	103
Stimme #7: „Das klappt sowieso nicht“	104
Stimme #8: „Alles ist bedeutungslos“	107

IV. Creatio ex nihilo – Zum Schluss noch mal zurück zum Anfang