

Abschlussarbeit

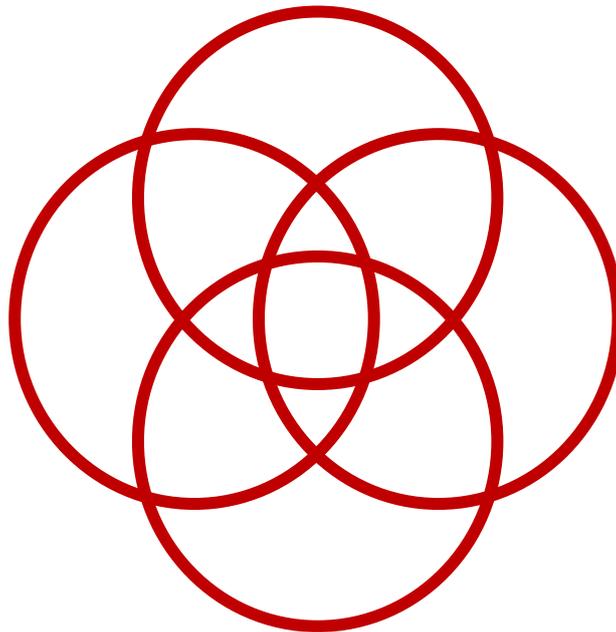
Online-Ausbildung Systemisches Coaching

InKonstellation Köln

03.04.2022

Ikigai – Der Grund, wofür es sich zu leben lohnt

Ikigai als Thema im Coaching und mögliche Interventionen



Özge Ezer

Inhaltsverzeichnis

1 ZUSAMMENFASSUNG	3
2 WAS IST SYSTEMISCHES COACHING?	4
2.1 PHASEN UND FUNKTIONSWEISE VON COACHING	5
2.2 SINN ALS THEMA IM COACHING	6
3 IKIGAI – DIE JAPANISCHE LEBENSKUNST	7
3.1 IKIGAI ERSCHAFFEN FÜR DEN BERUFLICHEN KONTEXT	8
3.2 MÖGLICHE COACHING INTERVENTIONEN ZUR ERSCHAFFUNG EINES IKIGAI ...	10
LITERATURVERZEICHNIS	13

1 Zusammenfassung

Ikigai (japanisch 生き甲斐) bedeutet übersetzt Lebenssinn beziehungsweise der Grund, wofür es sich zu leben lohnt (Mogi, 2017). Es ist ein fester Bestandteil des japanischen Lebensstandards und Untersuchungen zeigten auf, dass es große Wirkungen auf die Lebenszufriedenheit und die Lebenserwartung vieler Japaner hat (Sone T., Nakaya N, Ohmori K, et al., 2008).

Da Anliegen bzw. Fragestellung bezüglich des Themas „Sinn“ im systemischen Coaching bearbeitet werden können, beschäftigt sich diese Arbeit mit der Frage, wie mithilfe von Interventionen aus dem systemischen Coaching, Klienten unterstützt werden können ihr „Ikigai“ im beruflichen Kontext zu finden. Dazu wird das Venn Diagramm von Marc Winn herangezogen, welches in seinen Kreisen die folgenden Bereiche abbildet:

- *Was du liebst*
- *Worin du gut bist*
- *Wofür du bezahlt werden kannst*
- *Was die Welt braucht*

Nachdem die Prinzipien des systemischen Coachings und die Bedeutung des Ikigai näher erklärt werden, werden mögliche Interventionen dargestellt, die im systemischen Coaching zur Erschaffung eines Ikigai im beruflichen Kontext eingesetzt werden können.

2 Was ist Systemisches Coaching?

Laut der International Coach Federation (ICF), einer der größten internationalen Coachingverbände der Welt, wird Coaching folgendermaßen definiert: „Coaching is partnering with clients in a thought-provoking and creative process that inspires them to maximize their personal and professional potential“ (ICF, 2015). Ins Deutsche übersetzt bedeutet dies, dass Coaching eine Begleitung von Klienten darstellt, die ihnen in einem zum Nachdenken anregenden und kreativen Prozess dazu verhilft, ihr persönliches und berufliches Potenzial zu maximieren. Dabei ist es wichtig hervorzubringen, dass Coaching keine Beratung im eigentlichen Sinne ist. Wie Radatz (2006) es beschreibt, kann Coaching als eine „Beratung ohne Ratschlag“ aufgefasst werden. Es geht hierbei insbesondere um einen Prozess, der dem Klienten Hilfe zur Selbsthilfe und zur Selbstverantwortung ermöglicht.

Dem Coaching unterliegen verschiedene Ansätze. Eines der Ansätze, die in Deutschland stark verbreitet ist, ist der systemische Ansatz. Ein System beschreibt ein aus einzelnen Teilen beziehungsweise Komponenten bestehendes Ganzes, wobei die Einzelteile in einem Abhängigkeitsverhältnis zueinanderstehen und sich gegenseitig beeinflussen (Radatz, 2006). Im Systemischen Ansatz wird daraus resultierend der Mensch als ein Teil eines ganzen Systems wahrgenommen. Er wird in Zusammenspiel mit allen weiteren Teilen dieses Systems betrachtet. Somit liegt im Coaching der Fokus auf den verschiedenen Teilen eines Systems und deren gegenseitige Beeinflussung (Radatz, 2006).

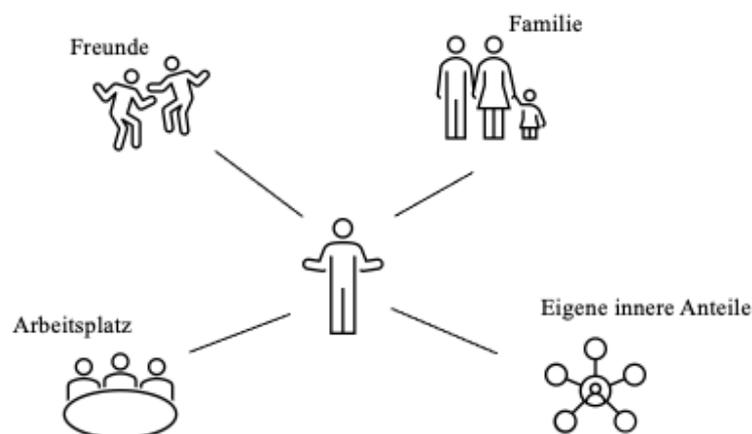


Abbildung 1: Mögliche Systeme eines Klienten (Abbildung selbst erstellt)

Systemisches Coaching kann von verschiedenen Klienten in unterschiedlichen Settings in Anspruch genommen werden. So kann Coaching in Organisationen, Gruppen, Familien, Partnerschaften oder im Einzelsetting eingesetzt werden. Da sich diese Abschlussarbeit auf das Coaching im Einzelsetting fokussiert, wird im weiteren Verlauf ausschließlich auf dieses eingegangen.

2.1 Phasen und Funktionsweise von Coaching

Im Folgenden werden die Phasen des Coachings grob dargestellt und auf die Funktionsweise näher eingegangen. Alle Aussagen in diesem Abschnitt beruhen auf die in der Ausbildung bei InKonstellation gelehrt Inhalte sowie dem Skript, das den Auszubildenden zur Verfügung gestellt wurde.

Das Coaching beginnt zuallererst mit einem ersten Kennenlernen, gefolgt von dem Beschreiben des Anliegens seitens des Klienten und der Ziel- und Auftragsklärung. Nachdem der Coach das Anliegen des Klienten erfasst hat, formuliert der Klient sein eigenes Ziel, welches er durch das Coaching gerne erreichen möchte. Mit der Auftragsklärung werden die Erwartungen und Wünsche des Klienten an den Coach festgehalten, um den Prozess bestmöglich zu unterstützen. Steht das Ziel und der Auftrag des Klienten fest, geht es weiter mit der Situationsanalyse. Der Coach ist bestrebt mithilfe von systemischen Fragen und verschiedenen Interventionen die gewünschte Veränderung im Klienten hervorzurufen, sodass er sein festgelegtes Ziel erreichen kann. Ist das Ziel erreicht, kommt es schließlich zu einem Abschluss und einer Evaluation des Coaching-Prozesses.

Die Anwendungsbereiche von Coaching können den beruflichen als auch den privaten Kontext des Klienten umfassen. Es können alle möglichen Themen und Probleme mit Coaching angegangen werden. Ausgenommen sind psychische Störungen, die ausschließlich mit einer Psychotherapie behandelt werden sollten.

Die besondere Funktion eines Coachings ist es, dass in dem Prozess für den Klienten ein Raum zur Reflexion eröffnet wird. Der Klient wird unterstützt sich selbst und das Problem zu reflektieren und dadurch neue Handlungsmöglichkeiten für sich zu erarbeiten, um sein Ziel zu erreichen. Der Coach hat hierbei die wichtige Aufgabe, den Klienten zu einer lösungsorientierten Reflexion zu führen, sodass der Klient nicht ins Grübeln und in eine sogenannte „Problemtrance“ verfällt. Durch systemische Fragen und Interventionen schafft es

der Coach dem Klienten einen möglichen Perspektivwechsel zu bieten und bereits bestehende Ressourcen, Stärken und Potenziale hervorzubringen und zu aktivieren.

Mögliche Anliegen, die mit Coaching behandelt werden können, sind unter anderem folgende Themenbereiche:

- Konfliktsituationen – Es gibt innere oder äußere Konflikte, die der Klient nicht lösen kann.
- Stresssituation – Der Klient steht unter Belastung, aber weiß nicht wie er damit umgehen oder eine Entlastung schaffen kann.
- Entscheidungsschwierigkeiten – Der Klient muss eine Entscheidung treffen, aber weiß nicht welche.
- Selbstreflexion – Der Klient möchte Klarheit z.B. über eigene Stärken und Potenziale oder eigene Bedürfnisse.
- Neuorientierung - Es steht ein Veränderungsprozess an, bei dem sich der Klient eine Begleitung wünscht, um sich in seiner neuen Rolle, dem neuen Job, der neuen Umgeben oder den neuen Gegebenheiten besser einzufinden.

Dies waren nur einige Beispiele darüber, welche Fragestellungen in einem Coaching behandelt werden können. Noch viele weitere Themen können Platz in einem Coaching finden. Ausgenommen sind Themen/Anliegen, die mit einer psychischen Störung einhergehen und demnach einer Psychotherapie bedürfen.

2.2 Sinn als Thema im Coaching

Ein weiteres Thema, das im Coaching bearbeitet werden kann, ist das Thema „Sinn“. Mit der Sinnfrage beschäftigt sich vermutlich jeder Mensch zu einem bestimmten Zeitpunkt in seinem Leben. „Warum leben ich?“, „Was möchte ich aus meinem Leben machen?“ oder „Erfüllt mich mein Job?“ und „Was verschafft meinem Leben oder meiner Karriere einen Sinn?“.

Coaching kann Klienten helfen für ihre Themen Sinn zu schaffen oder zu finden. Indem der Klient den eigenen Erfahrungen, Handlungen, Beziehungen und Lebensumständen bestimmte Werte zuschreibt und diesen Dingen eine Richtung im Leben gibt, kann Sinn geschaffen werden (Stelter, 2018). Auf diese Weise gewinnen die Erfahrungen, Handlungen, Beziehungen und Lebensumständen des Klienten an Bedeutung, was schließlich das Leben lebenswerter macht. In diesem Zusammenhang wird im nächsten Abschnitt zunächst auf die Bedeutung und Wirkung von „Ikigai“ eingegangen und schließlich mögliche Coaching-Interventionen zur Erschaffung eines Ikigai im beruflichen Kontext vorgestellt.

3 Ikigai – Die japanische Lebenskunst

Das Wort Ikigai (japanisch 生き甲斐) bedeutet übersetzt Lebenssinn beziehungsweise der Grund, wofür es sich zu leben lohnt (Mogi, 2017). Es ist Teil der japanischen Lebensphilosophie und seine Ursprünge lassen sich bis in das 14. Jahrhundert zurückverfolgen. Auch heute ist es fester Bestandteil des japanischen Lebensstandards und Untersuchungen zeigten auf, dass es große Wirkungen auf die Lebenszufriedenheit und die Lebenserwartung vieler Japaner hat (Sone T., Nakaya N, Ohmori K, et al., 2008). Besonders in Okinawa, einer Kette von Inseln am südlichsten Ende Japans, leben viele Japaner, die einen Ikigai besitzen beziehungsweise verspüren und weltweit eines der höchsten Lebenserwartungen aufweisen (Mogi, 2017). Zum Stand von März 2021 wies Japan nach UN-Schätzungen zufolge ungefähr 79.000 Menschen im Alter von 100 oder mehr Jahren auf, wobei es in Deutschland nur 19.000 Menschen waren (Statista, 2022).

Land	LE Frauen	LE Männer	LE gesamt
Japan	86,9	81,5	84,3
Deutschland	84,8	78,7	81,7
EU	81,3	75,1	78,2
Welt	75,0	70,6	73,3

Tabelle 1. Lebenserwartung (LE) für Neugeborene 2020 im Vergleich (Kostner, L., 2021)

Eine hohe Lebenserwartung wird von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst, jedoch zeigte die „Ohsaki-Studie“ (Sone T., Nakaya N, Ohmori K, et al., 2008), dass ein Ikigai zu einer Lebensverlängerung führen kann. In der Studie wurden über 43.000 erwachsene Japaner befragt, ob sie in ihrem Leben einen Ikigai verspürten. Etwa sieben Jahre später werteten die Autoren die Studie aus. In dieser Zeit verstarben 3.048 Studienteilnehmer und mithilfe der erhobenen Daten, stellten die Autoren fest, dass das Sterberisiko bei den Studienteilnehmern, die kein Ikigai verspürten, signifikant höher war, als bei denen die eines besaßen.

Das Ikigai bezieht sich auf die Zukunft und treibt Menschen dazu an eine positive Haltung dem Leben gegenüber zu bewahren, auch wenn herausfordernde Zeiten das Leben prägen. Dies kann sich auf den Beruf und die Karriere beziehen, muss es jedoch nicht. Mogi beschreibt in seinem Buch, dass Ikigai auch in alltäglichen Situationen gefunden werden kann (2017). So können manche Menschen ihr Ikigai durch Aktivitäten erlangen, die den Sinn des Lebens fördern, wie z. B. Freiwilligenarbeit, während andere Ikigai kultivieren, indem sie ihre eigenen Bedürfnisse befriedigen (z. B. Bücher lesen, um ihre Neugier zu befriedigen) oder einfach Dingen nachgehen, die Freude verbreiten (z. B. mit Freunden etwas trinken gehen). Bei Ikigai geht es darum, die Freuden des Lebens, die für einen selbst von Bedeutung sind, zu entdecken und zu würdigen (Mogi, 2017).

3.1 Ikigai erschaffen für den beruflichen Kontext

Wie bereits im oberen Abschnitt beschrieben geht es nach japanischer Philosophie bei Ikigai darum alltägliche Freuden wahrzunehmen, diese zu würdigen und zu bestärken. Das eigene Ikigai hat demnach per se nichts mit dem eigenen Verdienst bzw. dem eigenen Lohn zu tun.

Marc Winn, ein amerikanischer Schriftsteller und Coach, integrierte jedoch das Konzept von Ikigai in den beruflichen Kontext und veröffentlichte 2014 einen Artikel mit dem Titel „What is your Ikigai?“, was übersetzt aus dem englischen „Was ist dein Ikigai“ bedeutet (Winn, 2014). In seinem Artikel stellt Winn ein Modell dar, welches die Erschaffung von Ikigai im beruflichen Kontext erklären soll (siehe Abb. 2). Ikigai, so beschreibt das Modell, ist der "Grund des Seins" - und wenn ein Mensch das finde, was sich im Schnittpunkt dieser vier Kreise befindet, kenne er seinen Ikigai. Wenn eines der Bereiche fehle, so laut

Winn schöpfe man nicht das volle potenzial des Lebens aus und auch die Chance auf ein langes glückliches Leben könne man verpassen (Winn, 2014).

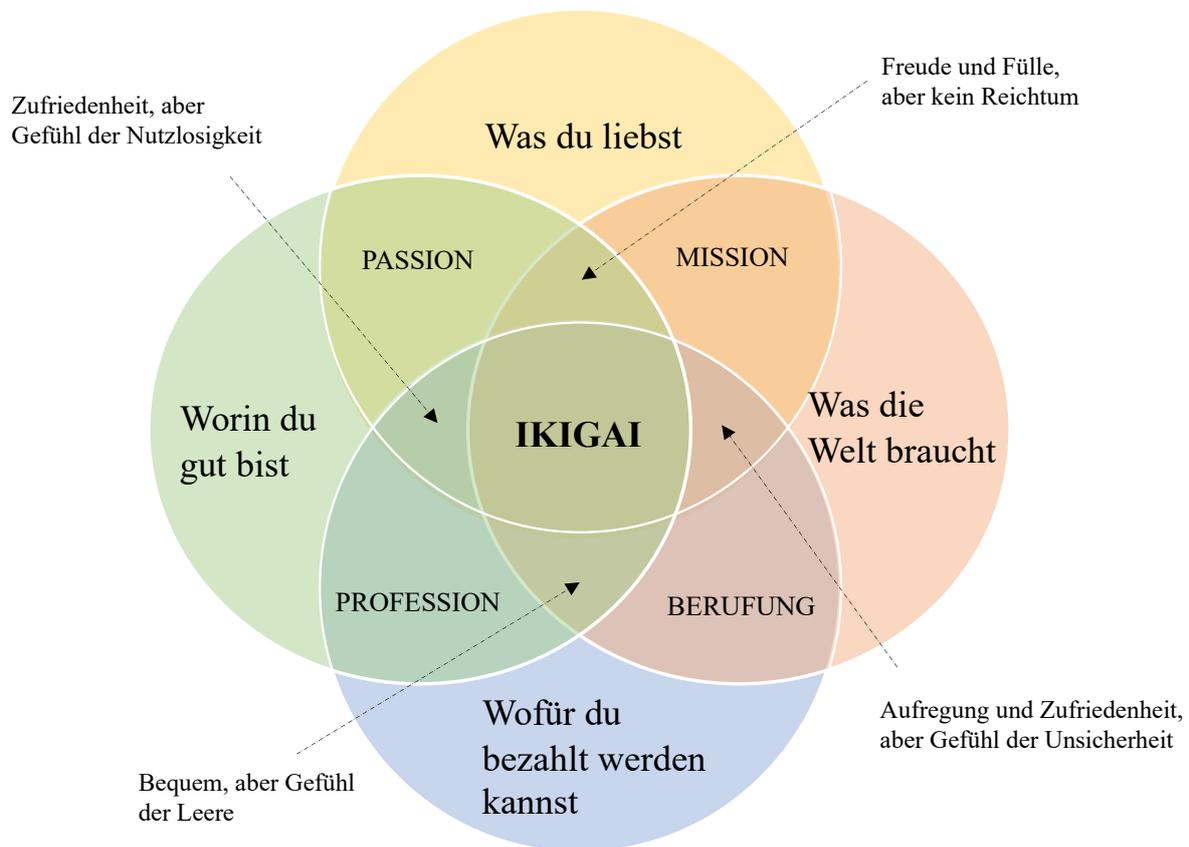


Abbildung 2: Modell des Ikigai nach Marc Winn (2014)

Das Modell ist ein Venn Diagramm, welches in seinen Kreisen die folgenden Bereiche abbildet:

- *Was du liebst*
- *Worin du gut bist*
- *Wofür du bezahlt werden kannst*
- *Was die Welt braucht*

Die Überlappungen der einzelnen Bereiche stehen für die Leidenschaft, die Profession, die Berufung und die Mission eines Menschen. Erst wenn alle Kreise sich überschneiden, hat man sein Ikigai gefunden oder erschaffen, nämlich das, für das es sich zu leben lohnt (Winn, 2014).

3.2 Mögliche Coaching Interventionen zur Erschaffung eines Ikigai

Nicht selten wird Coaching für Anliegen im beruflichen Kontext in Anspruch genommen. Für einige Themen bietet sich die Auseinandersetzung mit dem Ikigai Modell von Marc Winn als Lösungsansatz an. Mögliche Anliegen, die das Entdecken oder Erschaffen eines Ikigai zur Lösung haben, könnte die Unzufriedenheit in der aktuellen Beschäftigung sein, die mit einer beruflichen Neuorientierung einhergeht. Die Suche nach einem erfüllenden Job, der im Einklang mit den eignen Werten und Bedürfnissen oder aber die Unklarheit darüber was man wirklich möchte, sind weitere Themen, die sich für das Coaching anhand des Ikigai Modells von Marc Winn eignen. Dabei kann Coaching einen Raum für die Reflexion der eigenen Fähigkeiten, Werte und Bedürfnisse schaffen und erste Handlungsschritte zum Erreichen eines Ikigai definieren. Im Folgenden werden nun Intervention aus dem systemischen Ansatz erläutert, die für das Ikigai-Coaching genutzt werden können. Dabei ist zu beachten, dass Interventionen immer von der individuellen Ziel- und Auftragsklärung des Klienten abhängig sind und sich nicht verallgemeinert einsetzen lassen. Die folgenden Interventionen sollen lediglich mögliche Vorgehensweisen darstellen, ohne sich auf ein bestimmtes Ziel zu konzentrieren. Alle Aussagen in diesem Abschnitt beruhen auf die in der Ausbildung bei InKonstellation gelehrteten Inhalte sowie dem Skript, das den Auszubildenden zur Verfügung gestellt wurde.

Fragen:

Fragen sind im Coaching zentrale Interventionen, die den Klienten zum Nachdenken anregen. Zuallererst bietet es sich an den Klienten direkt hinsichtlich der Ikigai-Bereiche zu befragen:

- *Tun Sie etwas, das Sie lieben?*
- *Das die Welt braucht?*
- *In dem Sie gut sind?*
- *Und wofür Sie bezahlt werden können?*

Je nach Antwort des Klienten ist es möglich durch systemische Fragen in das Thema tiefer einzusteigen und den Klienten zur Reflexion anzuregen. Beispielsweise könnte man den aktuellen Zustand der Erfüllung der Ikigai-Bereiche mithilfe von Skalierungsfragen herausarbeiten: „Auf einer Skala von 1-10, wobei 1 bedeutet „Sie lieben es gar nicht“ und 10 „Sie lieben es über alles“, wo würden Sie sich bezüglich Ihres Jobs einordnen?“

Es könnte außerdem hilfreich sein mit zirkulären Fragen die Sichtweisen anderer Personen einzubringen, wie: „Wenn ich Ihren Vorgesetzten fragen würde, ob Sie gut sind, indem was Sie tun, was würde er mir sagen?“ oder „Was würde Ihr Partner sagen, wenn ich ihn fragen würde, was Sie ganz besonders gut können?“.

Die Wunderfrage bezogen auf das Ikigai Diagramm, könnte eingesetzt werden, falls der Klient Schwierigkeiten hat die einzelnen Bereiche zu definieren: „Stellen Sie sich vor, es passiert über Nacht ein Wunder und am nächsten Morgen wachen Sie auf und haben Ihren Ikigai gefunden. Wie würde das aussehen? Welcher Beschäftigung würden Sie nachgehen?“

Everest-Ziele:

Eine Übung mit Everest-Zielen kann ähnlich wie die Wunderfrage, dem Klienten neue Perspektiven aufzeigen und Ideen herbeiführen, die zum einen Klarheit über die einzelnen Bereiche des Ikigai-Diagramms verschaffen und zum anderen den Klienten inspirieren und motivieren seine Ziele noch stärker zu verfolgen. Dies geschieht, indem das aktuelle Ziel, z.B. ein Ikigai zu finden, nicht als Endpunkt definiert wird, sondern in ein größeres Bild gesetzt wird: „Was wäre, wenn das aktuelle Ziel, einen Ikigai zu finden, nur der erste Schritt auf einem Weg ist, der deutlich weiterführt...und es liegen noch mind. 10 weitere Schritte vor Dir. Wohin führt Sie dieser Weg ganz am Ende?“. Die Bearbeitung dieser Frage, kann sich besonders inspirierend und motivierend auf die Auseinandersetzung mit den Ikigai-Bereichen „Was braucht die Welt?“ und „Wofür kann ich bezahlt werden?“ auswirken.

Narrative Übung – Berufliche Biografie:

Die Auseinandersetzung mit der bisherigen Karriere mithilfe einer beruflichen Biografiearbeit ist eine oft benutzte Übung im Coaching, um die Ressourcen und Stärken eines Klienten herauszuarbeiten, basierend auf seinen bisherigen Erfahrungen. Während der Klient seine berufliche Biografie wiedergibt, helfen Fragen wie „Was können Sie in Ihrer Vergangenheit beobachten, was hat Sie geprägt?“, „Welche Ihrer Stärken und Kompetenzen waren bedeutsam?“ oder „Was haben Sie über sich gelernt?“, den Klienten auf seine Ressourcen aufmerksam zu machen und Erkenntnisse über eigene Verhaltensmuster zu ermöglichen. Die Selbstreflexion und die Fokussierung auf eigene Ressourcen und Potenziale sind im Coaching immer ein zentraler Bestandteil.

Inneres Team:

Gibt es noch innere Widerstände, die das Erschaffen eines Ikigai hindern, dann könnte es sich lohnen auch auf das Innere Team einen Blick zu werfen. Mit dieser Übung können Glaubenssätze des Klienten in Form von eigenen inneren Anteilen erarbeitet, dargestellt und evaluiert werden, sodass innere Widerstände oder Konflikte aufgelöst werden können. Der Klient hat „das was er liebt“, „was er gut kann“ und „was die Welt braucht“ vereinen können, aber er traut sich z.B. nicht, dafür Geld zu verlangen und sich bezahlen zu lassen? Mithilfe des Inneren Teams, könnte herausgefunden werden, welcher Anteil sich in solchen Situationen ganz besonders „laut“ meldet und das Verhalten des Klienten beeinflusst.

Grow-Modell:

Nachdem das Ziel für das Coaching (Goal) definiert wurde und durch die oben beschriebenen Interventionen die aktuelle Situation unter Berücksichtigung von Ressourcen, Fähigkeiten und Hindernissen erfasst und bearbeitet wurde (Reality), bietet es sich an die übrigen Phasen des Grow-Modells mit dem Klienten durchzugehen.

Der nächste Schritt könnte die Entwicklung von Handlungsmöglichkeiten sein („Options“), indem man mit dem Klienten möglichst viele unterschiedliche Optionen herausarbeitet um z.B. dem Ziel, einen Ikigai zu erschaffen, näher zu kommen. Nachdem diese Optionen evaluiert wurden, geht es weiter mit der Planung der konkreten Umsetzung dieser (Way forward, Will). Zum Beispiel: Ist eine Option, die den Klienten beim Erreichen seines Ziels helfen würde, die Ausbildung in einem bestimmten Bereich? Was wären die nächsten Schritte, um dem nachzugehen? Wer ist noch daran beteiligt und benötigt es noch nach einer bestimmten Unterstützung, um die ersten Schritte anzugehen?

Auf diese Weise werden erste Actions definiert, die den Klienten bei seiner Zielerreichung aktiv werden lassen. Nachdem die ersten Schritte durchgeführt wurden, ist es möglich die nächsten Schritte mit dem GROW-Modell zu erarbeiten und letztlich den Klienten helfen, näher an sein Ikigai zu gelangen.

Die oben beschriebenen Interventionen sind nur beispielhafte Interventionen, die in einem Coaching bei Anliegen und Fragestellungen bezüglich der Erschaffung eines Ikigai eingesetzt werden können. Durch die Bearbeitung des Ikigai Modells im systemischen Coaching können die Erfahrungen, Handlungen, Beziehungen und Lebensumständen des Klienten an Bedeutung gewinnen, was schließlich das Leben lebenswerter macht.

Literaturverzeichnis

ICF. (2015). *Coaching definition*. Zugegriffen am 20.03.2022 unter:

<https://coachingfederation.org/about>

Kostner, L. (2021). Über die hohe Lebenserwartung der japanischen Bevölkerung–Faktoren und mögliche Ursachen. *Deutsche Zeitschrift für Akupunktur*, 64(4), 280-282.

Mogi, K. (2017). *The Little Book of Ikigai: The Essential Japanese Way to Finding Your Purpose in Life*. Quercus Editions Limited.

Raddatz, S. (2006). *Beratung ohne Ratschlag: Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen* (6. Aufl.). Wien: Verlag Systemisches Management.

Sone T, Nakaya N, Ohmori K, et al. (2008) Sense of life worth living (ikigai) and mortality in Japan: Ohsaki study. *Psychosom Med.* 70(6)

„Statista“ So stark wächst die Zahl der über Hundertjährigen. Zugriff am 28.03.2022 unter:

<https://de.statista.com/infografik/24461/zahl-der-menschen-weltweit-ueber-100/>

Stelter, R. (2018). Sinn als Thema im Coaching. In *Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching* (pp. 533-542). Springer, Berlin, Heidelberg.

Winn, M. (2014). *What is your Ikigai?* Zugriff am 28.03.2022 unter:

<https://theviewinside.me/what-is-your-ikigai/>

Skript und Ausbildung InKonstellation, Systemisches Coaching