

IKIGAI - Mental Health Impuls aus Japan

World Mental Health Day

Der Welttag der seelischen Gesundheit (World Mental Health Day) findet jedes Jahr am 10. Oktober statt. Dieser Tag dient dazu, das Bewusstsein für psychische und belastende Gesundheitsprobleme zu schärfen, Vorurteile abzubauen, die eigene Resilienz und Achtsamkeit in den Fokus zu setzen und zu stärken.

Wir möchten diesen Tag gern zum Anlass nehmen und Ihnen das japanische Konzept IKIGAI vorstellen.

Mentales Wohlbefinden durch IKIGAI

"IKIGAI" (生き甲斐) ist ein japanisches Konzept, das sich auf das Streben nach einem erfüllten Leben konzentriert. Das Wort „ikigai“ setzt sich aus den beiden Wörtern „iki“ (Leben) und „gai“ (Wert) zusammen und kann grob als „Lebenssinn“ oder „Grund zum Leben“ übersetzt werden. Im Zentrum der Betrachtung stehen vier Elemente, die in einer ausgewogenen Kombination dazu beitragen können, Zufriedenheit im Leben zu finden.

Wer den eigenen Lebenszweck erkennt, ist in der Lage sich auf das Wesentliche zu fokussieren und seelische Belastungen zu reduzieren, was sich positiv auf das mentale Wohlbefinden auswirkt, so der Grundgedanke.

Die vier Elemente des IKIGAI

Die Idee des IKIGAI beruht auf einer Struktur, die vier Elemente miteinander verknüpft:



1. **Passion:**
Das, was man liebt und was man gut kann.
2. **Berufung:**
Das, was die Welt braucht und wofür man bezahlt werden könnte.
3. **Beruf:**
Das, wofür man bezahlt werden könnte und was man gut kann.
4. **Mission:**
Das, was die Welt braucht und man liebt zu tun.

Das ideale IKIGAI liegt im Zentrum dieser vier Elemente, dort, wo sie sich überschneiden. Das Erreichen dieses Gleichgewichts kann ein erfülltes Leben ermöglichen.

Das Konzept betont die Bedeutung, eine Verbindung zu den eigenen Leidenschaften, Fähigkeiten, Werten und der Welt herzustellen

Nutzen von IKIGAI und Bezug zur mentalen Gesundheit

IKIGAI kann dabei unterstützen, die Lebenszufriedenheit zu fördern, indem es hilft, Ziele und Prioritäten klar zu definieren und den Alltag mit mehr Bedeutung zu füllen. Es motiviert, jeden Tag aufzuwachen und nach dem eigenen Lebenszweck zu streben.



Bildnachweis: AdobeStock/Rudzhana

Positive Wirkungen von IKIGAI auf die mentale Gesundheit



Bildnachweis: AdobeStock/pikselstock

Reduktion von Stress

Die Konzentration auf das Wesentliche ermöglicht die Minimierung unnötiger Belastungen.

Förderung des Lebenssinns

Das Bewusstsein über den eigenen Lebenszweck kann das Gefühl von Sinnhaftigkeit verstärken, was sich positiv auf das psychische Wohlbefinden auswirken kann.

Steigerung der Motivation

Die Verbindung von Leidenschaft (Passion) und Berufung kann sehr motivierend sein und dabei helfen, Hindernisse zu überwinden.

Stärkung sozialer Bindungen

Das Streben nach IKIGAI kann zu einer Steigerung des Engagements für soziale Gemeinschaften führen, die ähnliche Werte teilen, wodurch eine Verbundenheit gefördert wird.

Nutzen Sie den World Mental Health Day auch für sich und tun Ihrer psychischen Gesundheit etwas Gutes!

Mit freundlichen Grüßen

ias mental health GmbH
Ein Unternehmen der ias-Gruppe
info.imh@ias-gruppe.de