

*Ich wünsche*

---

*(trage hier Deinen Namen ein)*

*viel Ruhe, Kraft und Geduld.*

*Finde Zukunft ist ein Prozess.  
Es ist eine Richtung, kein Ziel.*

***Hinweis vor dem Weiterblättern***

*Dieses Buch kann eine nachhaltig verändernde Wirkung entfalten. Wir wünschen allen Leser:innen eine tiefe Begegnung mit sich selbst und freuen uns über Rückmeldungen in unseren Finde-Zukunft-Communities.*

*Dein Finde-Zukunft-Team*

*2021*

*Bella, Christina, Katja, Nadine, Dani,  
Michael, Motoki & Valentin*



*Zukunft entscheidest Du im Jetzt*

## ***Inhalt***

- 01 - Es geht um Dich!*
- 02 - Was ist Dir jetzt wichtig?*
- 03 - Adaptive Resilienz*
- 04 - Dankbarkeit*
- 05 - Das wahre IKIGAI*
- 06 - Lebenszusammenhänge erkennen*
- 07 - Wie triffst Du (gute) Entscheidungen*
- 08 - Self-awareness*
- 09 - Zukunft!*
- 10 - Zurück ins Jetzt*



*Nimm Dir Zeit.*

*Es gibt kein Richtig oder Falsch.*

*Du darfst stets zurückblättern und  
Deine Gedanken ergänzen.*

*Betrachte dieses Journal als Dein  
persönliches Werkzeug. Du darfst es zu jedem  
Zeitpunkt so verwenden, wie es sich  
für Dich richtig anfühlt.*

*Dinge, die mir Kraft nehmen.*

*Dinge, die mir Kraft geben.*

*Dinge, die mir den Fokus nehmen.*

*Dinge, zu denen ich nie komme.*

*Ich bin entweder gut darin  
oder eben nicht.*

*Wenn ich frustiert bin,  
gebe ich auf.*

*Ich mag es nicht,  
herausgefordert zu werden.*

*Wenn ich versage,  
bin ich nicht gut.*

*Anstrengung bedeutet,  
ich bin untalentierte.*

*Wenn du es schaffst,  
fühle ich mich angegriffen.*

*Meine Talente  
bestimmen alles.*

*Ich kann alles lernen,  
was ich will.*

*Ich halte durch,  
wenn ich frustiert bin.*

*Ich möchte mich selbst  
herausfordern.*

*Wenn ich scheitere,  
lerne ich.*

*Für Erfolg  
strengere ich mich gerne an.*

*Wenn du Erfolg hast,  
bin ich inspiriert.*

*Mein Einsatz & meine Einstellung  
bestimmen alles.*

*Fixed Mindset*



*Growth Mindset*

*„It's a funny thing about life,  
once you begin to take note of the things  
you are grateful for,*

*...*



*...  
you begin to lose sight  
of the things that you lack.“*

*—  
Germany Kent*



*Wofür kann ich dankbar sein?*

*Dankbare Menschen sind  
glücklichere Menschen, das stellte auch Forscherin  
Sonja Lyubomirsky von der University of California fest.  
Sie wollte herausfinden:*

- 1. Was macht Menschen glücklicher?*
- 2. Ist Glück eine gute Sache für unser Leben?*
- 3. Wie können wir lernen, glücklicher  
und erfüllter zu leben?*

*Sie fand heraus:  
Wenn wir Dankbarkeit und Freundlichkeit „üben“  
(zwei- bis dreimal die Woche), werden wir glücklicher.  
Sowohl Kinder als auch Erwachsene. Unsere physische und  
mentale Gesundheit wird gestärkt und wir  
haben unsere Gedanken und Emotionen  
besser unter Kontrolle.*

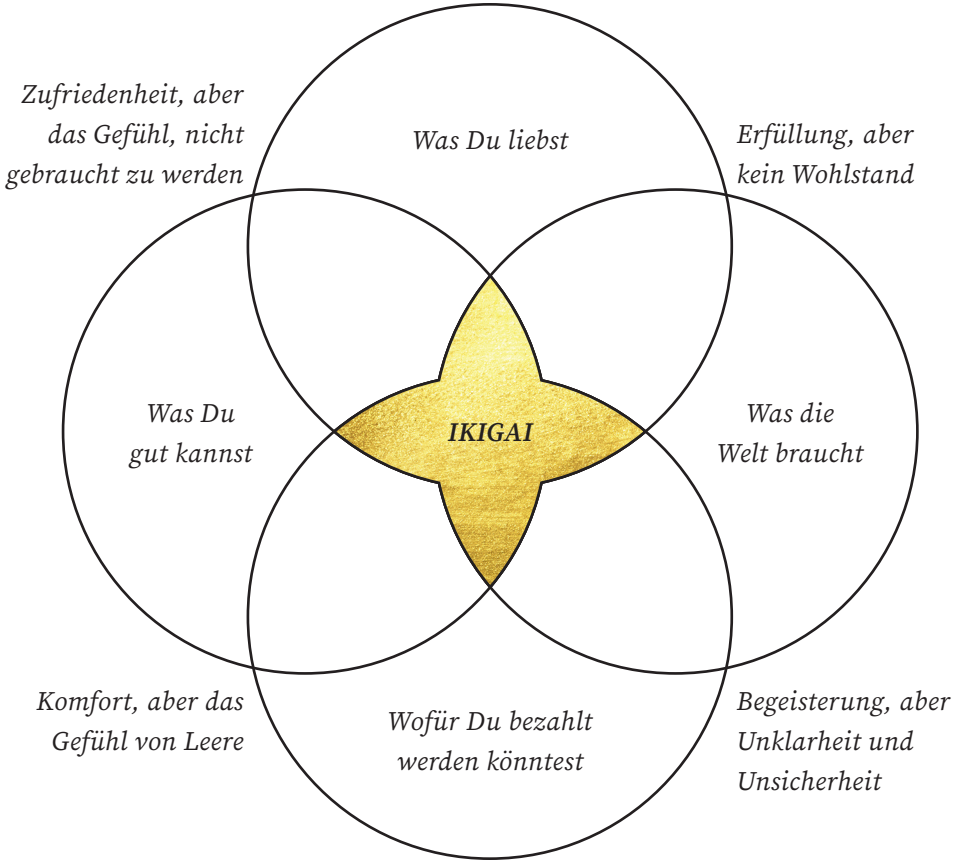
*Wer hätte es verdient, von mir  
Dankbarkeit zu empfangen?*



*Wem möchte ich meine Freundlichkeit zeigen?  
Auf welche Weise könnte ich das tun?*



*Das klassische IKIGAI  
zum warm werden*



## **Ein starkes IKIGAI**

Um zu einem starken IKIGAI zu gelangen,  
ist es wichtig, wie wir mit unserer Vergangenheit,  
unserer Gegenwart und unserer Zukunft umgehen.  
Wie bei einem Baum, gibt das Wurzelwerk Halt und Kraft.

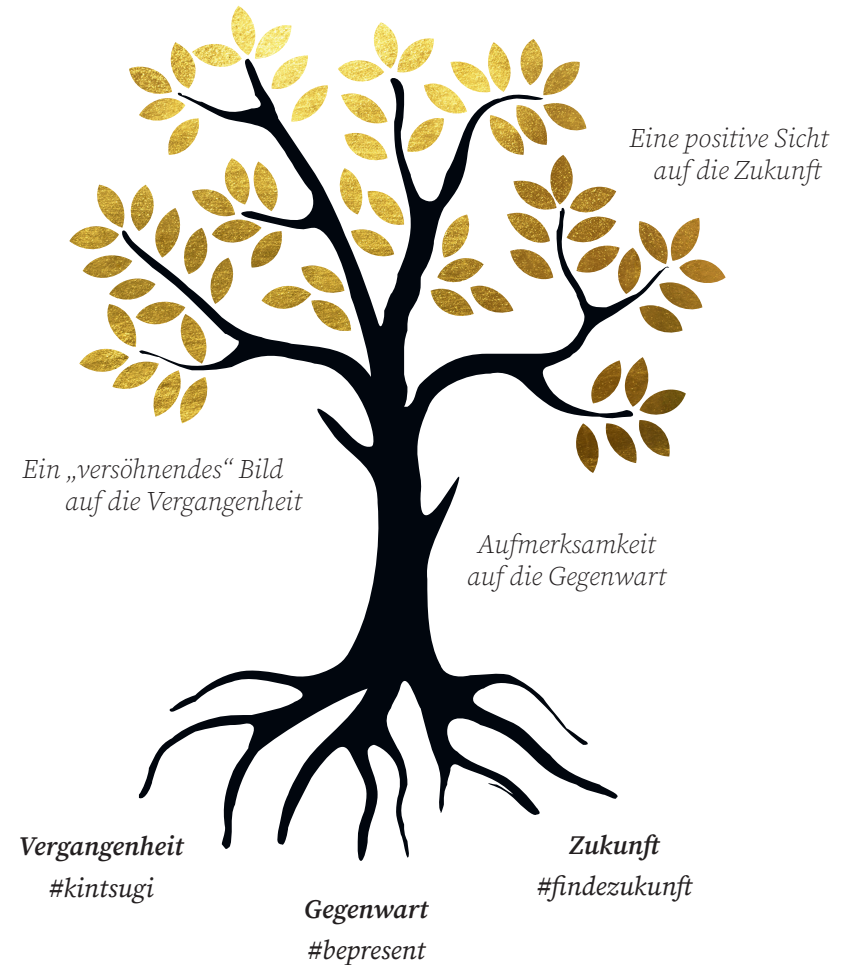
Dies fand auch die Forscherin und „Mutter des IKIGAI“  
Mieko Kamiya vor über 60 Jahren heraus.

Sie fand heraus:

Ein Ikigai wird dann verstärkt wahrgenommen,  
wenn eine Zukunftsorientierung und Zukunftsperspektive  
gegeben ist. Diese ist noch wichtiger als die Empfindung von  
gegenwärtigem Glück.

Das Ikigai ist stark mit der persönlichen  
Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit verbunden.  
Zum Beispiel fühlen Menschen ein größeres Maß an Ikigai in  
ihrem Leben, wenn sie etwas erreichen, was sie alleine  
oder was nur sie selbst geschafft haben.

Das Ikigai ist viel stärker mit den eigenen Werten  
verbunden, als temporäres Glück  
und Wohlbefinden.



### **Das wahre IKIGAI**

*IKIGAI wird im westlichen Kontext immer wieder vereinfacht als Purpose-Finder-Instrument (Beruf und Berufung) eingesetzt. Im eigentlichen Sinne geht es um fünf wesentliche Merkmale, vor allem um Werte und Haltung:*

*Im „Hier“ präsent sein.*

-

*Den vermeintlich kleinen Dingen Wert zuschreiben.*

-

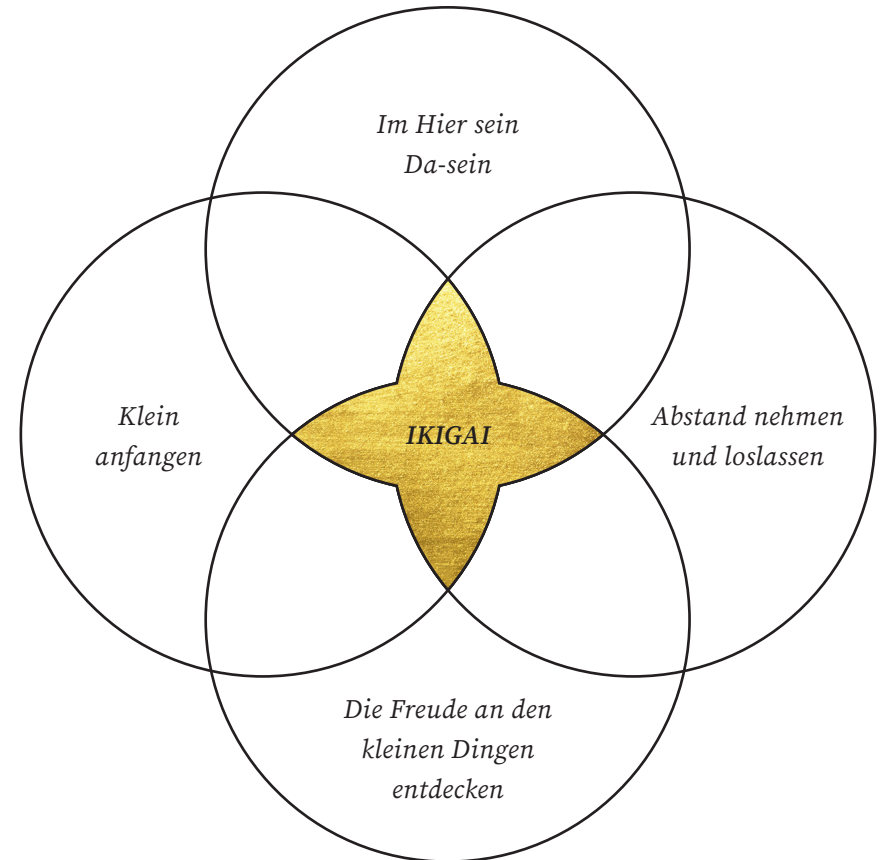
*Abstand nehmen von Gewohnheiten und „Konditionierungen“.*

-

*Nachhaltig leben.*

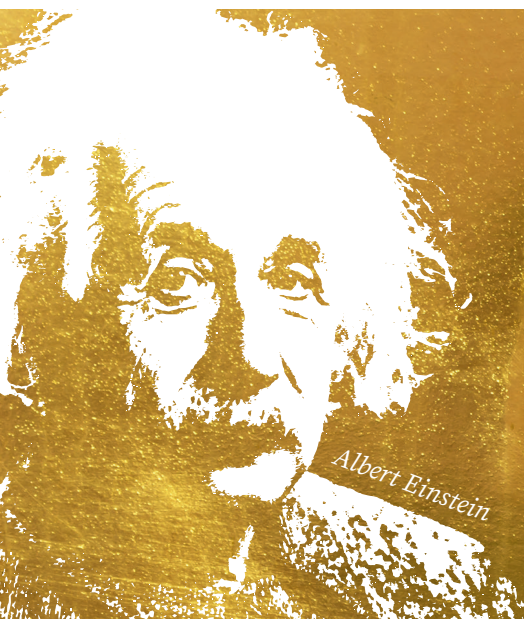
-

*Sich am Alltäglichen erfreuen.*



*Schau Dir einmal diese berühmten Persönlichkeiten an.*

*Sie stehen für bestimmte Werte.*



*Diese Werte haben mich beeindruckt.*

*Für welche Werte stehen sie?*

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question 'Für welche Werte stehen sie?'.

*Lebenszusammenhänge erkennen*



06

- Retrospektive -



**KINTSUGI**  
*Die Kunst des Wiederherstellens*

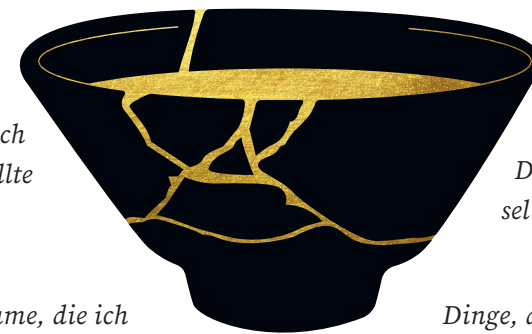
*Dinge, die ich  
loslassen sollte*

*Dinge, die ich mir  
selbst vergeben sollte*

*Träume, die ich  
loslassen sollte*

*Dinge, die ich  
anderen vergeben sollte*

*Dinge, für die ich  
heute dankbar bin und aus  
denen ich gelernt habe*



*Ab in die ...*

**Zukunft!**



09

- Finde Zukunft -



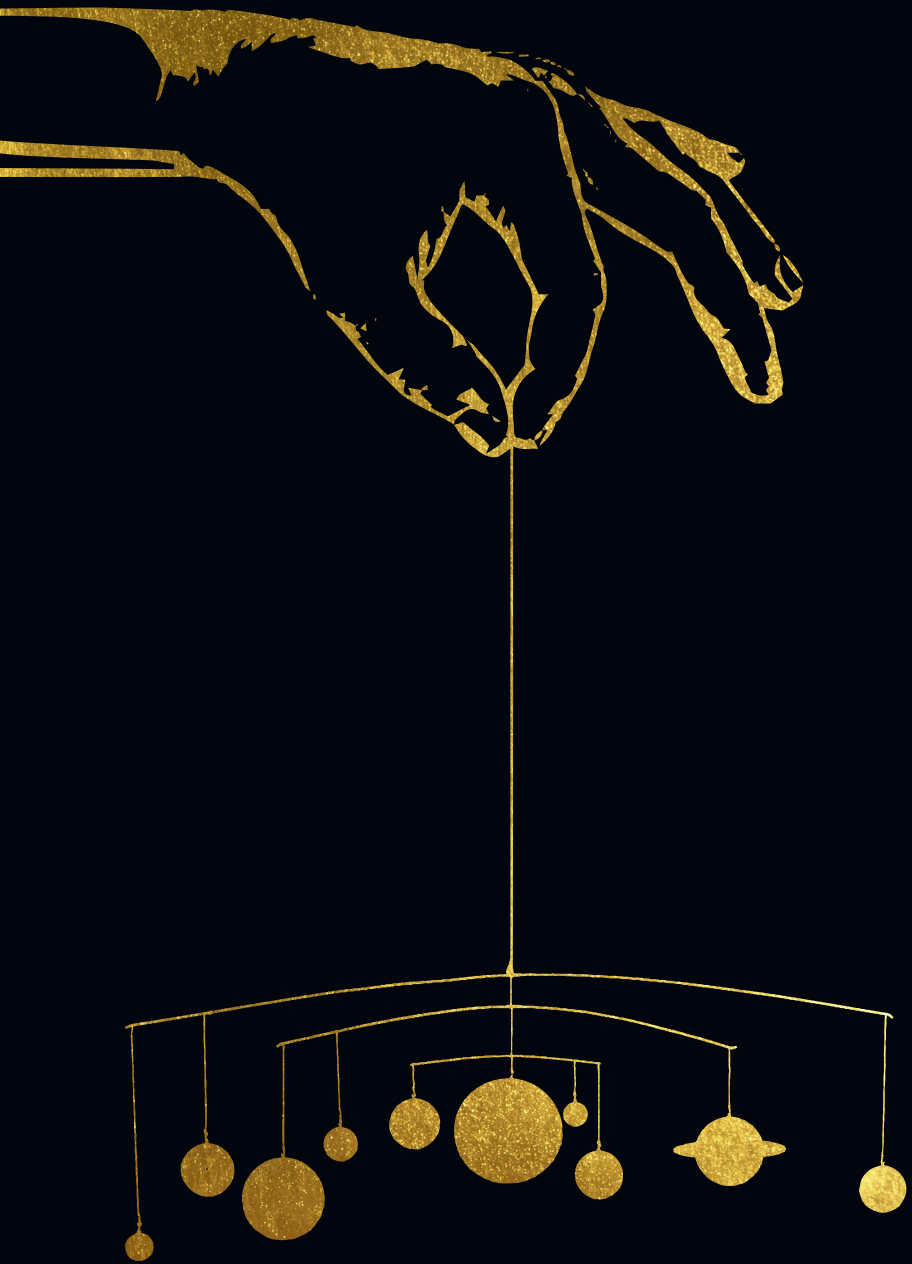
*Was mache ich in fünf Jahren?*

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the right half of the page. It is positioned below the question and is intended for the user to write their answer.



*Was mache ich in einem Jahr?*

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing or drawing.



*Was mache ich im nächsten Monat?*

*Woche 1*

--

*Woche 2*

--

*Woche 3*

--

*Woche 4*

--

*Du bist nun  
am Ende des Kurses angelangt  
und damit auf der Suche nach Deiner Zukunft  
einen großen Schritt weiter gekommen.*

*Das Ende dieses Kurses  
bedeutet jedoch nicht, dass damit auch  
die Suche nach Deiner Zukunft für Dich abgeschlossen sein muss.  
Ganz im Gegenteil: Deine Interessen, Deine Werte  
und Deine Wünsche können sich von Zeit zu Zeit ändern.  
Und das ist auch gut so!*

*Du kannst den gesamten Kurs  
jederzeit wiederholen und Deine Ergebnisse  
miteinander vergleichen. Wenn Dir einzelne Kapitel  
besonders geholfen haben, wiederhole gezielt diese Übungen.  
Als Anlass dazu eignen sich unter anderem  
regelmäßig stattfindende Ereignisse, wie zum Beispiel  
Jahreswechsel oder Dein Geburtstag.*

*Auch wir arbeiten immer wieder an  
neuen Inhalten und Updates, um auf Deine  
Wünsche und Bedürfnisse eingehen zu können.  
Darum sind wir auf Rückmeldungen und  
Kommentare angewiesen und freuen uns sehr über  
Dein Feedback!*

## ***Finde Zukunft***

*Alle Rechte vorbehalten*

*© 2021 Klaus Motoki Tonn*

*Gesamtgestaltung: Valentin Koller*

*Druck: brandbook, Frankfurt am Main*

*Printed in Germany 2021*

*Weitere Mitwirkende: Katja Tonn*

## ***Lumen GmbH***

***Kopernikusstraße 14,***

***30167 Hannover***

*Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.*