

Inhalt

Vorwort von Dr. Ruediger Dahlke 9

Herzlich willkommen 17

Teil 1: Warum du dein Ikigai kennen solltest

Alles erreicht. Und nun? 21

Eine Antwort aus dem Osten 27

Wofür es sich wirklich zu leben lohnt 35

Die Blume des Lebens und der Same des Lebens 43

Wer seinem Leben einen Sinn gibt, lebt länger 59

Reine Energie: Wie Gedanken, Gefühle und Materie sich gegenseitig beeinflussen 69

Eine Reise zum Ursprung 83

Die Kunst, die Welt so zu umarmen, wie sie ist 97

Flow – die Verbindung zum Universum 107

Das Tao des Ikigai 117

Warum dein Ikigai eine Vision und keine Ziele braucht 129

Die Magie der goldenen Feder 139

Teil 2: So findest du dein Ikigai

Finde den Lebensplan deiner Seele 147

Verbinde deine persönliche und deine berufliche Vision 161

Alles in Balance: Die vier Aspekte deines Ikigai 171

Die erste Integrationsstufe: Zwei Kreise schneiden sich	183
Die zweite Integrationsstufe: Drei Kreise schneiden sich	193
Wenn es nicht fließt:	
Glaubenssätze und Blockaden erkennen	205
Einfach mal »Danke« sagen	213
»Magic Morning« – Die Magie des Morgens nutzen	217
Menschen, die ihr Ikigai gefunden haben	229

Checklisten und Fragebögen

Wie warst du als Kind?	241
Die vier Aspekte deines Ikigai	255
Heute ist dein Tag – finde dein Ikigai!	271

Anhang

Epilog – Finde dein Warum!	273
Dank	277
Begriffserklärungen	278
Buchtipps	279
Ikigai Power-Day	281
Weitere Angebote von Wendelin Niederberger	283
Taoistisches Gesichter-Lesen	284