

# 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