

INHALT

VORBEMERKUNG
Die Fünf Säulen des *ikigai*

9

KAPITEL 1
Was ist *ikigai*?

13

KAPITEL 2
Ihr Grund, morgens aufzustehen

29

KAPITEL 3
Kodawari und der Nutzen des Denkens
im kleinen Maßstab

43

KAPITEL 4
Die sinnliche Schönheit von *ikigai*

63

KAPITEL 5
Flow und Kreativität

77

KAPITEL 6
Ikigai und Nachhaltigkeit

97

KAPITEL 7
Ihr Lebensziel finden

113

KAPITEL 8

Was uns nicht umbringt, macht uns stärker

133

KAPITEL 9

Ikigai und Glück

147

KAPITEL 10

Akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind

161

ZUM SCHLUSS

Finden Sie Ihr eigenes *ikigai*

171