

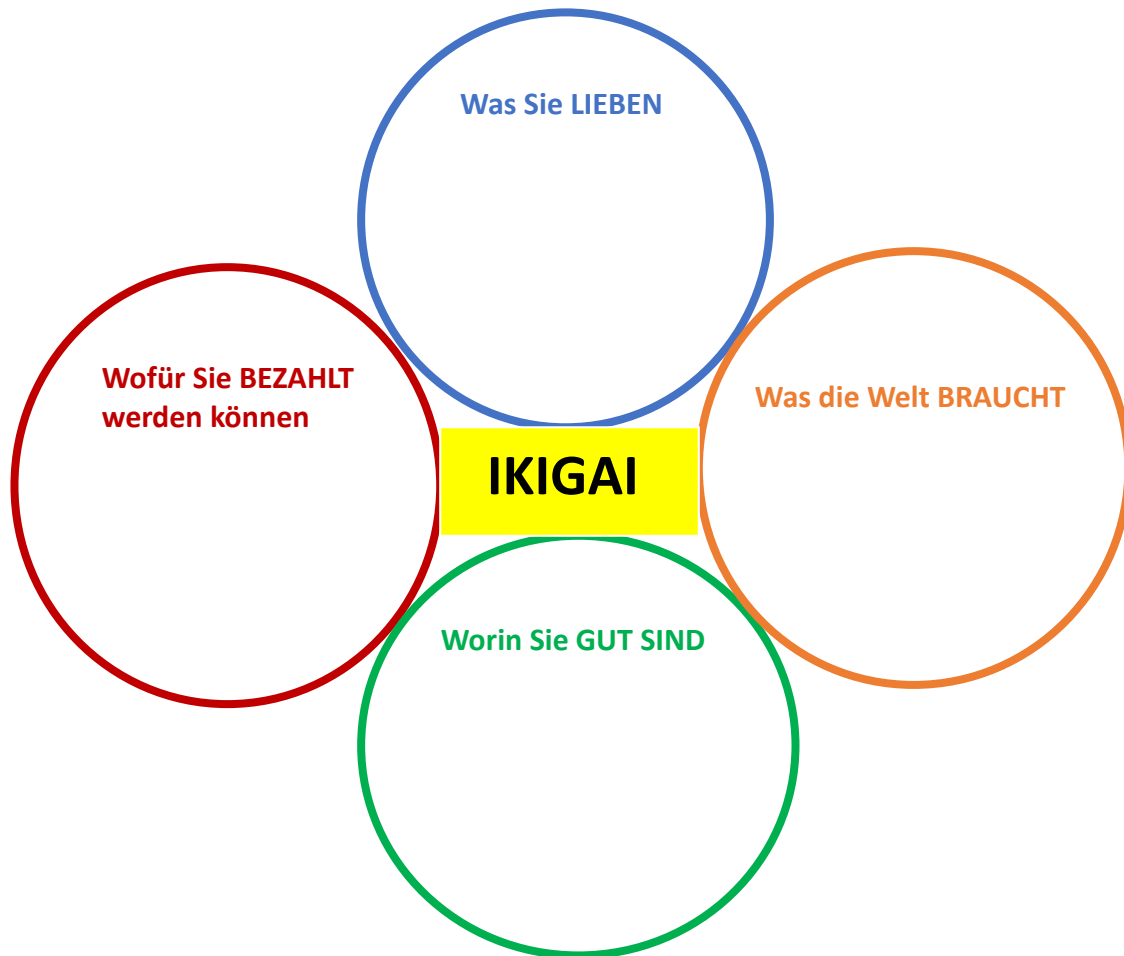


# PHILOSOPHIE WORKSHOP

## zum Sinn des Lebens

### ÜBUNG: Ikigai-Grafik zum Ausfüllen

(Quelle: Yuto Tanaka, Ikigai, Seite 28f., Francesc Miralles/Hector Garcia, Finde dein Ikigai, Seite 250f.)



#### Übung Teil 1 in der VHS:

Ausfüllen aller Kreise – Zeit zum Nachdenken – Änderungen möglich – gut in sich „hineinhorchen“.

#### Übung Teil 2 für zu Hause:

Unterstreiche jene Dinge in den Kreisen, denen du derzeit zu wenig Zeit widmest – anschließend für jede unterstrichene Sache zwei konkrete Handlungen ausarbeiten und diese zeitnahe umsetzen.

Hilfreiche Fragen für das Ausfüllen. Sie beziehen sich vor allem auf jene Dinge, in denen du gut bist:

- Bist du von Familie und Freunden schon mal auf besondere Talente angesprochen worden?
- Ist dir in der Schule schon mal aufgefallen, dass du für irgendwelche Stärken und Erfolge gelobt wurdest?
- Glaubst du außerdem, dass es Dinge gibt, die du einfach besser kannst als viele andere?