

## Bouw je toekomst

Er zijn professionals die glashelder hebben wat de volgende stappen zijn in hun persoonlijke ontwikkeling, die een plan hebben, zelfs voor de langere termijn. Dat is niet iedereen gegeven. Het is ook de vraag of zo'n plan datgene is wat jou gaat brengen wat je nodig hebt en wilt bieden aan de mensen om je heen.

Hoe bepaal je welke vorm je aan je persoonlijke en professionele toekomst kunt geven? En wat gaat nu maken dat je later terugkijkt en tevreden bent met je gemaakt keuzes? Een mooie manier om hier vorm aan te geven is aan de slag te gaan met het formuleren van jouw *Ikigai*.

### **Wat is een Ikigai?**

Het Japanse begrip Ikigai wordt in Nederland steeds populairder. Met Ikigai wordt aangeduid dat je een levensdoel hebt, een reden om elke ochtend uit je bed te komen. Het is 'leven met meer doel in je leven.' Je 'Ikigai' maakt het mogelijk om positief naar de toekomst te blijven kijken, zelfs als je door een moeilijke tijd gaat. Het gaat immers niet om de zin van het bestaan, maar zin *in* het bestaan.

Er zijn een paar gebieden in de wereld waar de mensen gemiddeld ouder worden dan op de rest van de aardbol. Auteur Dan Buettner onderzocht die gebieden en noemde ze de zogenaamde 'Blue zones'. Japan en met name het eiland Okinawa behoort ook tot zo'n gebied. Een factor die, volgens de inwoners, naast voedingsgewoonten en leefomgeving een rol bij de gezondheid en vitaliteit zou spelen is het 'hebben van een doel' in hun leven: een Ikigai dus. Dan Buettner vertelt hierover in zijn inspirerende TEDtalk "How to Live to 100+".



Interessant om dus te weten wat een Ikigai precies is en hoe je dit zelf kunt inzetten bij het bouwen van je toekomst. Volgens de Japanse traditie heeft iedereen een Ikigai, maar dat wil niet meteen zeggen dat iedereen 'm kent. Als je je Ikigai nog niet gevonden hebt, is dat je volgende missie.

### **Voordelen van het hebben van een Ikigai**

De voordelen van het hebben van een Ikigai voor je werk en loopbaan lijken duidelijk. Het kennen van jouw Ikigai, die als het goed is in lijn is met het hogere doel van jouw organisatie, draagt bij aan (werk)geluk. Plezier in je werk waar je je geld mee verdient, houden van wat je doet, betekenis geven aan je bestaan en aan die van anderen.

Professionals die hun Ikigai kennen blijken:

- Energieker
- Productiever
- Creatiever en scherper
- Minder vaak ziek
- Meer betrokken en gemotiveerd

Michaela Schippers is bijzonder hoogleraar Behaviour and Performance Management en heeft onderzoek naar Ikigai gedaan aan de Erasmus Universiteit te Rotterdam. In haar onderzoek werden studenten aangemoedigd hun Ikigai te definiëren.

Voorbeelden van enkele Ikigai's waren:

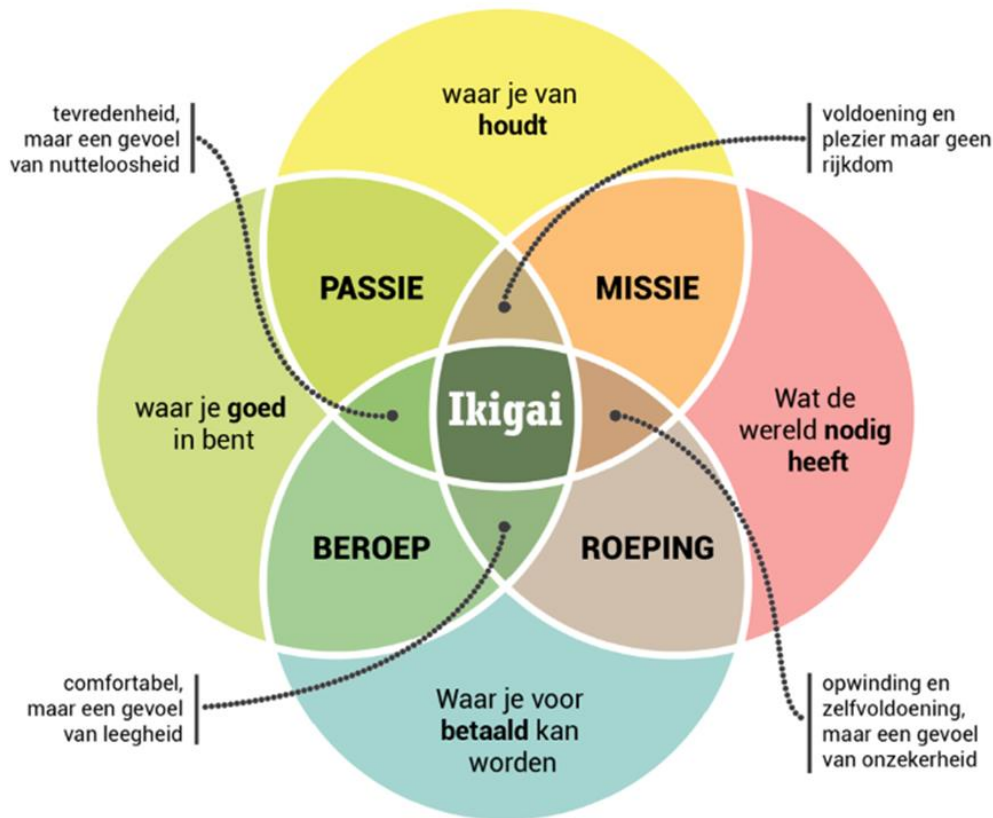
- 'I will be a positive influence everywhere I go'
- 'I will empower girls and women to realize their potential'
- 'I will learn from today's business to improve the business of tomorrow'

In de universiteitsgebouwen werd van de studenten een foto van hem/haar opgehangen met zijn/ haar Ikigai. Het definiëren en openbaar bekend maken van de persoonlijke Ikigai van de studenten had een positieve impact op de prestaties van deze studenten en reduceerden 'dropouts' met minimaal 20%.



## De 4 onderdelen van Ikigai

Maar wat is nu precies een 'Ikigai'? Ikigai is dátgene waar je passie, missie, roeping en beroep samenkomen. Dit is het beste te illustreren met de overlappende cirkels van een Venndiagram.



De vier cirkels staan voor:

- Waar je van houdt
- Waar je goed in bent
- Wat de wereld nodig heeft
- Waar je voor betaald kan worden

Daar waar de vier cirkels overlappen, vind je je 'Ikigai'. In het venndiagram is ook te zien welk gevoel je kunt hebben als je één van de 4 onderdelen mist in je leven.

## Hoe formuleer je een Ikigai?

Als je een start wil maken met het inzichtelijk maken van je 'Ikigai' zou je kunnen starten met het maken van je eigen Venndiagram. Vul de cirkels met steekwoorden, ideeën, plaatjes of zinnestjes die vallen onder de 4 onderdelen. Probeer daarbij antwoord te krijgen op de vragen:

- Waar houdt je van? Waar loop jij warm voor? De eerste sleutel tot Ikigai is je passie. Dit kan heel breed zijn, zoals bepaalde hobby's, taken, maar ook mensen.
- Waar ben je goed in? Iedereen heeft op z'n minst een uniek talent. En welke kun je verder ontwikkelen?

- Wat heeft de wereld nodig? Juist omdat je zo veel tijd doorbrengt met je werk, is er bijvoorbeeld meer dan genoeg ruimte om je steentje bij te dragen aan de organisatie zelf of je collega's. Waarin maak jij het verschil?
- Waar kan je voor betaald worden? Veel geld verdienen terwijl je iets doet wat je totaal niet leuk vindt? Dat werkt niet. Niet alles draait dus om geld, maar het is wel belangrijk dat je met jouw sterke competenties in ieder geval inkomen kunt genereren.

Zoek de overlap van de verschillende cirkels. Bekijk het totaal en probeer verbanden te vinden. Je moet niet zoeken naar wat je zou kunnen gaan doen of worden, maar wat je nu al doet en wat daar je sterkste punten in zijn. Probeer vervolgens je Ikigai in een korte zin 'te vangen.'

Als je er mee aan de slag gaat, neem dan de tijd, want het kan best een lastige klus zijn. Je hebt bijvoorbeeld mogelijk meerdere passies die wel of niet ontwikkeld zijn en weer kunnen veranderen. Het leven is altijd in verandering, dus ook jij. Geef ideeën en impulsen de kans en houdt een open blik. Zo zal uiteindelijk je 'Ikigai' helder worden.

## **Opdracht**

Breng jouw eigen Ikigai in kaart.

### **1. Werk een mooie ervaring uit**

Denk aan een situatie waarin je je 'moeiteloos briljant voelde'. Een activiteit waar je volledig in opging. Waardoor je geïnspireerd werd en waar je voldoening uithaalde. Beschrijf o.a. waar je energie van kreeg en welke talenten je benutte. Wees specifiek.

### **2. Maak mindmaps**

Pak voor elk van de 4 onderdelen een A-4tje en maak een mindmap waarin je alle associaties onderbrengt. Leg vervolgens de vellen naast elkaar en kijk welke verbindingen je kunt vinden.

### **3. Bespreek de resultaten**

Bespreek de resultaten met iemand uit je omgeving die goed is in vragen stellen en luisteren. Vul e.e.a. aan waar nodig.

### **4. Formuleer je Ikigai**

Formuleer vervolgens je (concept)Ikigai in 1 concrete zin.

### **5. Formuleer acties**

Formuleer minstens 3 concrete acties die jou het komende jaar verder gaan brengen richting je Ikigai. Wat heb je nodig? Wat ga je doen?