



Wofür brennst du?

Warum das Ikigai auch für Führungskräfte in Kommunen und Non-Profits hilfreich ist

Führung in Kommunen oder gemeinnützigen Organisationen verlangt viel: Sachorientierung, Menschlichkeit, Spagat zwischen knappen Ressourcen und großen Visionen. Dabei kann eine alte japanische Methode erstaunlich viel Orientierung geben: das Ikigai.

Ikigai bedeutet so viel wie "das, wofür es sich zu leben lohnt". In der bekannten westlichen Darstellung beschreibt es den Schnittpunkt von vier Bereichen:

1. Was du liebst
2. Worin du gut bist
3. Was die Welt braucht
4. Wofür du bezahlt wirst

Viele Führungskräfte in sozialen oder kommunalen Bereichen kennen das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun - und sich dabei dennoch manchmal ausgebrannt oder fremdbestimmt zu fühlen. Genau hier kann die Beschäftigung mit dem eigenen Ikigai helfen:

- Klarheit über persönliche Motive: Was begeistert mich wirklich an meiner Aufgabe?
- Selbstfürsorge durch Abgrenzung: Was gehört zu meinem Wirken - und was nicht?
- Gestaltungsfreude stärken: Was kann ich bewusst einbringen, statt nur zu reagieren?

Im Coaching nutzen wir das Ikigai oft als Gesprächsstruktur, um Führungskräften wieder Zugang zu ihren inneren Ressourcen zu ermöglichen - jenseits von To-do-Listen und Sachzwängen.

Tipp für den Alltag: Der 5-Minuten-Check-in

Nimm dir einmal pro Woche fünf Minuten Zeit und frage dich ganz bewusst:

- Was hat mir in dieser Woche Energie gegeben?
- Was habe ich gut gemacht, das mir entspricht?
- Wo wirkte ich sinnhaft - auch im Kleinen?

Notiere jeweils nur einen Satz pro Frage.

Du wirst überrascht sein, was sich in wenigen Wochen zeigt.