



EntfaltungsRaum e.V.

ESSENZ · WIE INNEN, SO AUSSEN

EntfaltungsRaum e.V.
Ziddericher Straße 49A
19399 Techentin OT Below

Tel: +49 38736 719 793
Fax: +49 38736 719 792
Foyer@EntfaltungsRaum-eV.de
EntfaltungsRaum-eV.de

EntfaltungsRaum e.V. · Ziddericher Straße 49A · 19399 Techentin OT Below

Techentin OT Below, den 05. April 2026

Was ist Ikigai?

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist Ikigai? – Eine Einführung
2. Die vier Kreise des Ikigai – Das Modell verstehen
3. Dein persönliches Ikigai – Geführte Übung mit den vier Fragen
4. Ikigai im Alltag – Kleine Schritte, große Wirkung
5. Ikigai und die Essenz des Lebens – Eine ganzheitliche Perspektive
6. Dein nächster Schritt – Einladung und Kontakt

1. Was ist Ikigai? – Eine Einführung

Es gibt Tage, an denen du aufwachst und genau weißt, wofür du aufstehst. Die Energie ist da, noch bevor der Kaffee fertig ist. Das Herz ist leicht. Die Gedanken sind klar. Und dann gibt es die anderen Tage – jene, an denen du dich fragst: Wozu das alles? Was ist mein Platz in dieser Welt? Was gibt meinem Leben wirklich Bedeutung?

Diese Fragen sind nicht neu. Menschen haben sie in jeder Epoche gestellt, in jeder Kultur, in jedem Lebensalter. Und doch begegnen uns heute diese Fragen mit besonderer Dringlichkeit – in einer Zeit, in der äußere Reize uns überfluten, Ablenkungen endlos sind und das tiefe, stille Wissen um unsere eigene Mitte oft verschüttet liegt unter dem Lärm des Alltags.

Das japanische Konzept Ikigai – ausgesprochen „iki-gai“, aus den Wörtern iki (Leben) und gai (Wert, Sinn, Nutzen) zusammengesetzt – gibt dieser universellen Suche einen Namen und einen Rahmen. Übersetzt bedeutet es sinngemäß: der Grund zu leben, der Sinn des Daseins, das, wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen. Kein abstraktes philosophisches Konstrukt, sondern eine gelebte, praktische Lebenshaltung, die tief in der japanischen Alltagskultur verwurzelt ist.

Auf der japanischen Insel Okinawa, bekannt als eine der sogenannten Blauen Zonen der Welt – Regionen, in denen Menschen besonders häufig ein hohes Alter bei guter Gesundheit und Lebensfreude erreichen – ist Ikigai kein Konzept aus dem Selbsthilferegale. Es ist Lebensrealität. Ältere Fischer, Gärtnerinnen, Handwerker und Lehrerinnen beschreiben ihr Ikigai nicht als etwas, das sie gesucht und gefunden haben, sondern als etwas, das sie täglich leben, in kleinen Gesten, in der Hingabe an ihre Arbeit, in der Freude an Beziehungen, in der Verbundenheit mit dem, was sie tun und wer sie sind.

Was Ikigai von vielen westlichen Sinnsuchkonzepten unterscheidet, ist genau diese Bodenständigkeit. Es geht nicht darum, eine grandiose Lebensaufgabe zu entdecken oder eine spektakuläre Berufung zu erfüllen. Es geht darum, den Faden zu spüren, der sich durch das eigene Leben zieht – durch das, was dir Freude bereitet, durch das, was du gut kannst, durch das, was die Welt braucht, und durch das, womit du deinen Lebensunterhalt bestreiten kannst oder könntest. Dort, wo diese vier Bereiche sich berühren, entsteht Ikigai.



Im EntfaltungsRaum verstehen wir Ikigai als ein lebendiges Echo des hermetischen Prinzips: Wie innen, so außen. Dein innerstes Wesen – deine Werte, deine Stärken, deine tiefste Freude – sucht eine Form im Außen. Es sucht Ausdruck, Kontakt, Wirkung. Wer sein Ikigai lebt, bringt nicht nur sich selbst in Einklang, sondern strahlt diese Stimmigkeit in die Welt hinaus. Familien spüren es. Gemeinschaften wachsen daran. Die Natur antwortet darauf.

Diese Broschüre ist eine Einladung. Eine Einladung, innezuhalten, ehrlich hinzuschauen und den Faden zu deinem eigenen Ikigai aufzunehmen – nicht als Aufgabe, sondern als Abenteuer. Du musst heute keine Antworten haben. Es reicht, die Fragen zu stellen.

2. Die vier Kreise des Ikigai – Das Modell verstehen

Im Westen ist Ikigai vor allem durch ein Diagramm bekannt geworden: vier sich überschneidende Kreise, die zusammen ein Ganzes bilden. Dieses Modell wurde nicht in Japan entwickelt – es entstand in der westlichen Adaptationsgeschichte des Konzepts – doch es hat sich als außerordentlich nützliches Werkzeug erwiesen, weil es eine komplexe innere Wahrheit sichtbar macht. Es gibt dem Unsichtbaren eine Struktur. Und Struktur schafft Orientierung.

Die vier Kreise lauten: Was du liebst. Was du gut kannst. Was die Welt braucht. Wofür du bezahlt werden kannst oder könntest. Jeder dieser Kreise steht für einen wesentlichen Bereich deines Lebens – und jede Überschneidung zwischen zwei oder mehr Kreisen trägt einen eigenen Namen und eine eigene Qualität.

Der erste Kreis – Was du liebst – ist der Bereich deiner Leidenschaft, deiner Freude, deiner inneren Begeisterung. Hier leben die Tätigkeiten, bei denen du die Zeit vergisst. Das können große Dinge sein – Musik, Natur, Menschen, Sprache – aber genauso gut kleine, scheinbar unbedeutende: das ruhige Aufräumen eines Gartens, das Erklären eines komplizierten Sachverhalts, das Zuhören, wenn jemand seinen Schmerz in Worte fasst. Was dir Freude macht, ist kein Luxus. Es ist ein Kompass.

Der zweite Kreis – Was du gut kannst – umfasst deine Fähigkeiten, Talente und Stärken. Manche davon hast du bewusst erlernt. Andere sind so selbstverständlich, dass du sie gar nicht als besondere Fähigkeit wahrnimmst. Hier liegt eine häufige Falle: Wir neigen dazu, das, was uns leicht fällt, als wertlos zu betrachten – eben weil es uns leicht fällt. Doch genau hier liegt oft ein Schlüssel. Was du mühelos tust, während andere dafür ringen, ist in aller Regel ein echtes Geschenk – an dich selbst und an andere.

Der dritte Kreis – Was die Welt braucht – öffnet den Blick über das persönliche hinaus. Hier entsteht die Verbindung zwischen deiner inneren Welt und der äußeren Wirklichkeit. Was fehlt in deiner Gemeinschaft, in deiner Umgebung, in deiner Zeit? Welche Lücken siehst du, die du mit dem füllen könntest, was du bist und kannst? Dieser Kreis verhindert, dass Ikigai in reine Selbstbeschäftigung kippt. Er erinnert daran, dass Sinn immer auch eine relationale Dimension hat – er entsteht im Verhältnis zu anderen, zur Gemeinschaft, zur Erde.

Der vierte Kreis – Wofür du bezahlt werden kannst – wird oft als der nüchternste betrachtet, doch er ist ebenso wichtig. Er fragt: Wie kann das, was du liebst, kannst und geben möchtest, auch materielle Gestalt annehmen? Wie kannst du davon leben – oder zumindest davon getragen werden? Dieser Kreis ist kein Zugeständnis an den Kapitalismus. Er ist eine Anerkennung der Tatsache, dass nachhaltige Entfaltung auch materielle Grundlagen braucht.

An den Überschneidungen entstehen besondere Qualitäten: Die Verbindung von Liebe und Können wird Passion genannt. Die Verbindung von Können und Welt-Bedürfnis heißt Berufung. Die Verbindung von Welt-Bedürfnis und Entlohnung ist Mission. Und die Verbindung von Entlohnung und Liebe heißt Profession. Ikigai aber – der eigentliche Kern – liegt dort, wo alle vier Kreise sich berühren.



Im EntfaltungsRaum erleben wir dieses Modell als gelebten Alltag. In unserer Arbeit mit Jugendlichen etwa sehen wir immer wieder, wie junge Menschen aufblühen, wenn sie ihre eigenen Stärken entdecken und mit einem echten gesellschaftlichen Bedarf verbinden dürfen. Ein Jugendlicher, der merkt, dass seine Fähigkeit, Konflikte ruhig zu moderieren, nicht nur ein persönliches Merkmal ist, sondern eine Ressource für seine Gemeinschaft – dieser Jugendliche beginnt, sich anders zu erleben. Aufrechter. Lebendiger. Sinnerfüllter. Das ist Ikigai in Bewegung.

3. Dein persönliches Ikigai – Geführte Übung mit den vier Fragen

Theorie berührt den Verstand. Übung berührt das Leben. Deshalb laden wir dich jetzt ein, innezuhalten – und diesen Text nicht mehr nur zu lesen, sondern ihn zu bewohnen. Was folgt, ist eine geführte Reflexion, die du allein, in Stille oder gemeinsam mit einem vertrauten Menschen durchführen kannst. Nimm dir Zeit. Hol dir ein Notizbuch. Gieß dir etwas ein, das dich nährt. Und dann beginne.

Die vier Fragen des Ikigai sind keine Prüfung, deren Antworten sofort feststehen müssen. Sie sind eher wie Türen – manche öffnen sich leicht, manche klemmen, manche führen in Räume, von denen du nicht wusstest, dass sie in dir existieren. Gib ihnen Raum. Lass auch das Unfertige, das Widersprüchliche, das noch Namenlose gelten. Ikigai ist kein Ziel, das du erreichst, wenn du die richtigen Antworten hast. Es ist ein Prozess des aufmerksamen Hinschauens.

Die erste Frage lautet: Was liebst du? Nicht was du lieben solltest, nicht was andere bewundern, wenn du es tust – sondern was dich wirklich bewegt. Was lässt dich die Zeit vergessen? Wofür stehst du morgens auf, nicht weil du musst, sondern weil es dir etwas gibt? Schreibe auf, was dir kommt – ohne zu werten, ohne zu streichen. Vielleicht ist es das Gespräch mit einem alten Menschen, der von seinem Leben erzählt. Vielleicht ist es das Erschaffen von Ordnung in einem chaotischen Raum. Vielleicht ist es das Singen, das Kochen, das Bauen, das Denken in Bildern. Lass diese Liste großzügig sein.

Die zweite Frage lautet: Was kannst du gut? Hier ist besondere Ehrlichkeit gefordert – in beide Richtungen. Nicht kleinreden, was dir leicht fällt. Nicht überhöhen, was du gerne können würdest. Was sagen Menschen, die dich kennen, wenn sie beschreiben, wofür sie dich schätzen? Was gelingt dir so natürlich, dass du selbst kaum merkst, dass es eine Fähigkeit ist? Schreibe auch das auf, was sich trivial anfühlt. Oft liegt gerade dort das Besondere. Denn was für dich selbstverständlich ist, ist für andere häufig ein Geschenk, das sie sich kaum vorstellen können, selbst geben zu können.

Die dritte Frage lautet: Was braucht die Welt – und was davon siehst du? Diese Frage kann überwältigend wirken, wenn wir sie zu groß denken. Fang deshalb klein an. Was fehlt in deiner direkten Umgebung? Was vermissen die Menschen um dich herum? Welche Lücke siehst du in deiner Gemeinschaft, in deinem Berufsfeld, in deiner Nachbarschaft, in deiner Zeit? Du musst die Welt nicht retten. Aber du kannst ehrlich hinschauen, wo deine Präsenz, deine Fähigkeiten oder deine Aufmerksamkeit etwas bewegen könnten.

Die vierte Frage lautet: Wofür könntest du entlohnt werden – in welcher Form auch immer? Entlohnung muss nicht zwingend Geld bedeuten, auch wenn sie das einschließen kann und darf. Sie bedeutet: Wofür sind Menschen bereit, etwas zu geben – ihre Aufmerksamkeit, ihre Dankbarkeit, ihre Ressourcen, ihr Vertrauen? Diese Frage hilft dir, den Schritt von der inneren Welt in die Welt der Wirkung zu gehen. Sie verhindert, dass dein Ikigai ein schöner Traum bleibt, der sich nie in der Realität verankert.

Wenn du alle vier Listen vor dir hast, beginne zu suchen: Wo überschneiden sich diese Antworten? Welche Themen tauchen in mehreren Listen auf? Welches Wort, welches Bild,



welche Tätigkeit erscheint in zwei, drei oder sogar allen vier Bereichen? Dort, wo sich diese Fäden berühren, beginnt dein Ikigai zu leuchten. Vielleicht noch schwach, wie eine Kerze im Morgengrauen. Aber es ist da.

Im Entfaltungsraum begleiten wir Menschen durch genau diesen Prozess – mit Zeit, mit Fragen, mit einem Raum, in dem das Eigene willkommen ist. Denn Entfaltung braucht nicht nur Impulse. Sie braucht auch Erde, in die sie Wurzeln schlagen kann.

4. Ikigai im Alltag – Kleine Schritte, große Wirkung

Ikigai ist kein Zustand, den man einmal erreicht und dann für immer besitzt. Es ist eine Praxis. Eine tägliche, lebendige, manchmal unscheinbare Praxis. Und gerade darin liegt seine Stärke: Ikigai verlangt nicht, dass du dein Leben von Grund auf umkrepelst. Es lädt dich ein, das Leben, das du bereits lebst, mit wacherer Aufmerksamkeit zu bewohnen – und Schritt für Schritt jene Elemente zu stärken, die dir Lebendigkeit geben.

Viele Menschen, die zum ersten Mal von Ikigai hören, verfallen in eine bestimmte Falle: Sie suchen die große Transformation. Sie warten darauf, dass sich plötzlich alles fügt – der perfekte Beruf, die perfekte Gemeinschaft, die perfekte Version ihrer selbst. Doch Ikigai funktioniert nicht wie ein Blitz. Es wächst eher wie ein Baum: langsam, verwurzelt, mit der Zeit. Die entscheidende Frage ist deshalb nicht „Wie verändere ich alles auf einmal?“ sondern „Was kann ich heute, in dieser Woche, in diesem Monat ein kleines Stück mehr leben?“

Beginne mit dem, was bereits da ist. Gibt es in deinem Alltag Momente, in denen du spürst, dass du ganz bei dir bist? Momente, in denen die Zeit fließt, in denen du vergisst, dich selbst zu beobachten, weil du einfach tust, was du tust? Das könnten kurze Augenblicke sein: ein Gespräch, das dich wirklich berührt hat. Eine Aufgabe, bei der du dich in deinem Element gefühlt hast. Ein kleiner Beitrag, für den jemand echte Dankbarkeit gezeigt hat. Notiere diese Momente. Sie sind Hinweise. Sie zeigen dir, wo dein Ikigai bereits wirkt – auch wenn du es bisher nicht so genannt hast.

Der nächste Schritt besteht darin, diese Momente bewusst zu mehren. Das bedeutet nicht, dass du deinen Job kündigen oder dein Leben umstrukturieren musst. Es kann so einfach sein wie: Ich reserviere mir dreimal pro Woche eine Stunde für die Tätigkeit, die mir diese Lebendigkeit gibt. Oder: Ich finde in meiner aktuellen Arbeit einen Bereich, in dem ich eine meiner Kernstärken gezielter einsetzen kann. Oder: Ich biete meiner Gemeinschaft etwas an, das mir leicht fällt, aber anderen fehlt. Diese kleinen Verschiebungen summieren sich. Und mit der Zeit verändern sie nicht nur das, was du tust – sie verändern, wie du dich selbst erlebst.

Es gibt eine Weisheit, die im Entfaltungsraum immer wieder auftaucht und die zum Wesen des Ikigai passt: Nicht der große Sprung verändert ein Leben, sondern die konsequente Richtung. Wer jeden Tag auch nur ein kleines Stück mehr in Richtung seines Wesens geht, legt in einem Jahr eine Strecke zurück, die sich kaum vorstellen lässt. Wie innen, so außen – dieses hermetische Prinzip, das unserem Wirken zugrunde liegt, gilt auch hier. Wenn du im Inneren anfängst zu klären, was dich wirklich trägt, beginnt sich das Äußere zu ordnen. Nicht durch Magie, sondern durch die veränderte Aufmerksamkeit, die veränderte Entscheidungsgrundlage, die veränderte Energie, die du in die Welt sendest.

Ikigai im Alltag bedeutet auch, Nein zu sagen – zu dem, was dich erschöpft, was dir nichts gibt, was dich von deiner Mitte entfernt. Dieser Aspekt wird oft unterschätzt. Entfaltung ist nicht nur Addition. Sie ist auch Subtraktion. Es geht darum, Raum zu schaffen – für das Wesentliche, für das Lebendige, für das, was wirklich zu dir gehört. Jedes Nein, das aus Klarheit gesprochen wird, ist ein Ja an dein Ikigai.



Schließlich: Ikigai im Alltag braucht Gemeinschaft. Es ist schwer, allein in der eigenen Mitte zu bleiben, wenn alles um einen herum in eine andere Richtung zieht. Menschen, die ähnlich suchen, ähnlich fragen, ähnlich wachsen wollen, sind keine Nebensache – sie sind oft die entscheidende Kraft, die Ikigai vom persönlichen Projekt zur gelebten Realität werden lässt. Genau das ist es, wofür der EntfaltungsRaum steht: ein Ort, an dem solche Gemeinschaft entsteht. Ein Raum, in dem Entfaltung nicht Ausnahme, sondern Prinzip ist.

5. Ikigai und die Essenz des Lebens – Eine ganzheitliche Perspektive

Es gibt Fragen, die den Menschen seit jeher begleiten. Nicht weil sie keine Antworten hätten, sondern weil ihre Antworten immer tiefer führen, je ernster man sie nimmt. Wozu bin ich hier? Was trägt mich? Was gibt meinem Dasein Gewicht und Richtung? Diese Fragen sind nicht philosophische Spielerei – sie sind der Kern eines bewussten Lebens. Und Ikigai ist, in seiner tiefsten Bedeutung, eine Einladung, sich diesen Fragen wirklich zu stellen.

Doch Ikigai ist mehr als ein Werkzeug zur Lebensgestaltung. Es ist, wenn man genau hinsieht, ein Spiegel für etwas, das alle Weisheitstraditionen der Welt auf ihre je eigene Weise beschreiben: die Idee, dass das Leben dann seine volle Tiefe entfaltet, wenn der Mensch im Einklang mit seiner innersten Natur handelt. Im Taoismus nennt man es Wu Wei – das mühelose Handeln aus dem Fluss des Seins heraus. Im Sufismus spricht man von der Seele, die ihren ursprünglichen Ort wiederfinden muss. In der griechischen Philosophie ist es die Eudaimonia, die Blüte des menschlichen Potenzials. Und im hermetischen Denken, das dem EntfaltungsRaum zugrunde liegt, ist es das Prinzip der Entsprechung: Was innen ist, spiegelt sich im Außen. Was außen erschaffen werden soll, muss zuerst innen gefunden werden.

Ikigai, so gesehen, ist nicht japanisch im Sinne einer fremden Idee. Es ist universell. Es beschreibt etwas, das jeder Mensch kennt – auch wenn er es nie so benannt hat. Das Gefühl, wirklich am richtigen Ort zu sein. Die stille Gewissheit, dass das, was man tut, Bedeutung hat – nicht weil es jemand anderes so bewertet, sondern weil es sich von innen heraus richtig anfühlt.

Was bedeutet das für die Essenz des Lebens? Es bedeutet, dass Erfüllung keine Frage von Umständen ist. Äußere Gegebenheiten – Beruf, Einkommen, Status, Besitz – können das Leben angenehm machen. Aber sie können nicht das ersetzen, was Ikigai beschreibt. Denn Ikigai ist kein Ergebnis, das man irgendwann erreicht und dann besitzt. Es ist eine Lebensweise. Ein fortlaufendes Sich-Ausrichten. Ein Prozess des Horchens, des Spürens, des Justierens.

Ganzheitlich bedeutet dabei, dass alle Ebenen des Menschseins einbezogen werden. Der Körper, der signalisiert, wann wir in unserem Element sind und wann nicht – durch Energie oder Erschöpfung, durch Leichtigkeit oder Schwere. Der Geist, der Muster erkennt, Zusammenhänge versteht, Möglichkeiten sieht. Die Seele, die nach Bedeutung sucht und sich nicht mit reiner Funktionalität zufriedengibt. Und das Soziale – die Beziehungen, die uns tragen oder belasten, die uns spiegeln oder verdecken, wer wir sind.

Ein Leben, das auf Ikigai ausgerichtet ist, behandelt keine dieser Ebenen als zweitrangig. Es fragt stets: Wie wirkt sich das, was ich tue und wie ich es tue, auf meinen Körper aus? Auf meinen Geist? Auf meine innerste Stimmigkeit? Und auf die Menschen um mich herum? Diese Fragen klingen aufwendig, aber mit der Zeit werden sie zur inneren Haltung. Sie werden zur Qualität der Aufmerksamkeit, mit der man dem Leben begegnet.

Das hermetische Prinzip, das dem EntfaltungsRaum seinen Namen und seine Richtung gibt, fügt dieser Perspektive eine weitere Dimension hinzu. Wie innen, so außen – das ist nicht nur eine schöne Formel. Es ist eine Beschreibung eines Mechanismus: Die Wirklichkeit, die wir erleben, ist in hohem Maße ein Ausdruck dessen, was wir in uns tragen. Unsere Überzeugungen formen unsere Wahrnehmung. Unsere Wahrnehmung formt unsere



Entscheidungen. Unsere Entscheidungen formen unser Leben. Wer also an seiner Essenz arbeitet – wer fragt, was ihn wirklich trägt, was er wirklich zu geben hat, wofür er wirklich da ist – der verändert nicht nur sein Innenleben. Er verändert, was sich im Außen zeigt.

Ikigai ist in diesem Sinne ein spiritueller Weg – nicht im Sinne von Religion oder Dogma, sondern im ursprünglichen Sinne des Wortes: ein Weg, der zur eigenen Tiefe führt. Ein Weg, der nicht irgendwo endet, sondern immer weiter öffnet. Wer einmal begonnen hat, nach seinem Ikigai zu fragen, stellt fest, dass diese Frage nicht verbraucht wird, wenn man sie stellt. Sie wird reicher. Sie führt zu Folgefragen, die noch tiefer gehen, noch ehrlicher, noch lebendiger. Und genau darin liegt ihre Kraft.

Die Essenz des Lebens lässt sich nicht besitzen, nicht festhalten, nicht ein für alle Mal definieren. Aber sie kann gelebt werden – immer mehr, immer bewusster, immer echter. Ikigai ist einer der schönsten Wege, den die menschliche Weisheit dafür gefunden hat.

6. Dein nächster Schritt – Einladung und Kontakt

Wenn du bis hierher gelesen hast, ist etwas in dir in Bewegung geraten. Vielleicht ist es eine neue Klarheit – ein erstes Gefühl dafür, was dein Ikigai sein könnte. Vielleicht ist es eine Frage, die sich vertieft hat. Vielleicht ist es auch ein leises Unbehagen, das du schon lange spürst, dem du jetzt einen Namen geben kannst: das Gefühl, noch nicht ganz dort zu sein, wo du wirklich hingehörst. All das ist wertvoll. All das ist ein Anfang.

Erkenntnis allein verändert nichts. Sie ist der erste Schritt, aber nicht der letzte. Was zählt, ist, was du mit dem tust, was du gespürt, gedacht, erkannt hast. Und genau hier kommt der EntfaltungsRaum ins Spiel.

Der EntfaltungsRaum e.V. ist mehr als ein Verein. Er ist ein lebendiger Ort – physisch und im übertragenen Sinne – an dem Menschen zusammenkommen, die bereit sind, sich ernsthaft mit ihrer eigenen Entfaltung auseinanderzusetzen. Menschen, die nicht zufrieden sind mit einem Leben auf Autopilot. Menschen, die spüren, dass da noch etwas ist – etwas in ihnen, das noch nicht ganz in die Welt gekommen ist. Und Menschen, die bereit sind, gemeinsam zu gehen, weil sie wissen: Wachstum braucht nicht nur Stille und Reflexion, sondern auch Begegnung, Resonanz und ehrlichen Austausch.

Was der EntfaltungsRaum anbietet, ist kein Programm im Sinne von Schritten, die man mechanisch abarbeitet. Es ist ein Rahmen. Ein Raum, in dem du dich auf das konzentrieren kannst, was wirklich trägt. Durch Seminare, Workshops und Begleitformate, die auf den hermetischen Prinzipien der Entsprechung, der Polarität, des Rhythmus und des Klangs aufbauen, wird Ikigai nicht nur theoretisch verstanden, sondern erlebt und erarbeitet. Es geht darum, die vier Kreise nicht auf Papier zu füllen, sondern in der Tiefe zu spüren. Es geht darum, die eigene Essenz nicht nur zu benennen, sondern zu verkörpern.

Die Menschen, die in den EntfaltungsRaum kommen, bringen ihre Fragen mit. Sie bringen auch ihr Scheitern mit, ihre Zweifel, ihre Erschöpfung von einem Leben, das vielleicht funktioniert, aber nicht wirklich lebt. Und sie finden hier keinen fertigen Antwortenkatalog, sondern etwas Wertvolleres: einen Spiegel, der ihnen hilft, selbst zu sehen, was sie tragen und was sie loslassen können. Und Menschen, die auf demselben Weg sind.

Dein nächster Schritt muss kein großer sein. Er könnte so aussehen: Schreibe in den nächsten Tagen auf, welcher Moment dich in diesem Text am stärksten berührt hat. Welche Frage dir noch nachgeht. Welches Bild von deinem Ikigai sich in dir geformt hat, auch wenn es noch unscharf ist. Halte das fest – für dich. Und dann tritt mit uns in Kontakt.

Wir laden dich herzlich ein, Teil dieser Gemeinschaft zu werden. Ob du mit einem ersten Gespräch beginnen möchtest, ein kommendes Seminar besuchen, oder einfach mehr erfahren



willst, was der EntfaltungsRaum konkret anbietet – wir sind da. Nicht um dich zu führen, wohin du nicht willst, sondern um gemeinsam mit dir zu erkunden, wohin du wirklich gehst.

Du findest uns unter www.entfaltungsraum.de. Schreib uns, wenn du magst. Komm vorbei, wenn du bereit bist. Und wenn du noch nicht sicher bist, ob der Zeitpunkt stimmt – dann lies diesen letzten Satz als das, was er ist: eine offene Tür. Sie bleibt offen. Weil Entfaltung keinen Stichtag hat, sondern nur einen Anfang. Und der Anfang bist du.

Wenn du spürst, dass dieser Text etwas in dir angestoßen hat – einen Gedanken, eine Sehnsucht, eine leise Ahnung dessen, was möglich sein könnte –, dann lass diesen Impuls nicht ungehört.

Wir freuen uns auf dich: unter **EntfaltungsRaum-eV.de**, per E-Mail an **Foyer@EntfaltungsRaum-eV.de** oder telefonisch unter **+49 38736 719 793**. Tritt in Verbindung, stelle deine Fragen, komm vorbei – in welcher Form auch immer es für dich stimmig ist. Wir begegnen dir, wo du gerade stehst.

In Verbundenheit und Entfaltung

EntfaltungsRaum e.V.
Ziddericher Straße 49A
19399 Techentin OT Below
VR 10797 Amtsgericht Schwerin

Kontakt
Tel: +49 38736 719 793
Fax: +49 38736 719 792
Foyer@EntfaltungsRaum-eV.de

Bankverbindung
Konto
IBAN: DE66 1001 0123 8426
3724 78
BIC: QNTODEB2XXX

Online
EntfaltungsRaum-eV.de
[@entfaltungsraum](https://www.instagram.com/entfaltungsraum)