



Dieses Workbook

„Ikigai und Hatha Yoga“

wird bearbeitet von:

Name:

Start:

Ende:



ÜBER DIE AUTORIN

Mein Name ist **Fiola Kroschewski** und ich lebe und arbeite in Bielefeld. Mein beruflicher Weg führt mich durch naturwissenschaftliche, wirtschaftliche und beratende Tätigkeiten. In den vergangenen Jahren habe ich meinen Schwerpunkt auf Coaching, existenzanalytisches Coaching und Yoga gelegt.

Die zunehmende Komplexität unserer Arbeits- und Lebenswelt hat mich dazu inspiriert, Workbooks zu entwickeln, die Menschen im Alltag begleiten und ihnen helfen, wieder ins Handeln zu kommen.

Dieses Workbook soll dich dabei unterstützen, dein Selbstsein zu stärken und bewusste Veränderungen einzuleiten.

Kontakt: fiola.kroschewski@gmail.com

VORWORT

Ich freue mich sehr, dir dieses Workbook zur Verfügung zu stellen. Es verbindet Ikigai – die japanische Kunst, ein sinnvolles Leben zu führen – mit Hatha Yoga, das Körper, Geist und Atem in Einklang bringt.

Dieses Arbeitsbuch darf frei weitergegeben, geteilt und verschenkt werden. Wenn es dir hilft, freue ich mich über eine Rückmeldung oder ein paar Worte zu deinen Erfahrungen. Deine Gedanken bereichern auch meine Arbeit und helfen mir, Materialien wie dieses weiterzuentwickeln.

Möge dieses Workbook dir ein achtsamer Begleiter sein.

Fiola-Kroschewski

AUFBAU DES WORKBOOKS

Dieses Workbook ist so gestaltet, dass es dich Schritt für Schritt auf deinem Weg zu mehr Sinn, Klarheit und innerer Ausrichtung begleitet.

Es beginnt mit einer Einführung in die zentralen Konzepte von Ikigai und Yoga, gefolgt von einer Auseinandersetzung mit den vier Sphären des Ikigai.

Anschließend findest du praktische Yogaübungen, die dich dabei unterstützen, deine persönliche Leidenschaft, Berufung, deinen Beruf und deine Bestimmung zu entdecken und zu stärken.

Zum Abschluss bietet das Workbook Raum für Reflexion, Integration und die Entwicklung eines individuellen Aktionsplans, damit du das Gelernte nachhaltig in dein Leben integrieren kannst.



EINFÜHRUNG IN IKIGAI UND HATHA YOGA

Was ist Ikigai?

Ikigai („iki“ (Leben) und „gai“ (Wert oder Sinn)) beschreibt den inneren Grund, morgens aufzustehen – die Verbindung aus dem, was du liebst, was du gut kannst, was die Welt braucht und wofür du bezahlt werden kannst

Ikigai umfasst vier Fragen, die dein Leben zum Leuchten bringen sollen:

Was liebe ich?

Welche Tätigkeiten lassen dein Herz weit werden, bringen dich ins Staunen oder schenken dir das Gefühl von Lebendigkeit? Das sind die Momente, in denen du ganz bei dir bist — spielerisch, neugierig, begeistert.

Worin bin ich gut?

Welche Fähigkeiten gelingen dir mühelos, welche Talente zeigen sich immer wieder? Das sind die Stärken, die dich tragen, die du verfeinert hast oder die dir einfach in die Wiege gelegt wurden.

Wofür werde ich bezahlt?

Welche deiner Tätigkeiten haben einen wirtschaftlichen Wert? Wo entsteht ein Beitrag, der für andere so nützlich ist, dass sie bereit sind, dafür Ressourcen einzusetzen? Hier zeigt sich, was du in die Welt einbringen kannst, das zugleich tragfähig ist.

Was braucht die Welt?

Welche Bedürfnisse, Herausforderungen oder Sehnsüchte der Gesellschaft berühren dich? Wo spürst du, dass dein Beitrag einen Unterschied machen kann — im Kleinen oder im Großen?

Wie unterstützt Hatha Yoga diesen Weg?

Yoga schafft **Verbindung**: zwischen Körper und Geist, Atem und Bewusstsein, dir und deinem inneren Kompass.

Hatha Yoga ist eine **Praxis**, die den Menschen in seiner Ganzheit anspricht: den Körper, den Atem, die Wahrnehmung und die innere Haltung.

Im Zentrum steht das **Gleichgewicht** — zwischen Aktivität und Ruhe, Kraft und Hingabe, Stabilität und Leichtigkeit.

Durch achtsam ausgeführte **Körperhaltungen** (Asanas), bewusste **Atemübungen** (Pranayama) und Momente der Stille entsteht ein Raum, in dem du dich selbst klarer spüren kannst.

Hatha bedeutet wörtlich „Sonne und Mond“ — ein Bild für die Polaritäten des Lebens.

Die Praxis lädt dazu ein, diese Gegensätze nicht zu bekämpfen, sondern sie miteinander in Einklang zu bringen. So entsteht ein Zustand innerer Sammlung, der sowohl energetisiert als auch beruhigt.



Hatha Yoga eignet sich für Menschen, die eine bewusste, körperlich erfahrbare Form der Selbstregulation suchen. Die Übungen fördern Kraft, Beweglichkeit und Körpergefühl, gleichzeitig schulen sie die Fähigkeit, Grenzen wahrzunehmen und achtsam mit ihnen umzugehen. Viele erleben, dass sich durch die Praxis nicht nur der Körper verändert, sondern auch der Umgang mit Stress, Emotionen und Herausforderungen.

Im Hatha Yoga geht es nicht um Leistung, sondern um Präsenz: darum, im eigenen Tempo zu üben, den Atem als inneren Kompass zu nutzen und sich selbst mit einer freundlichen, nicht wertenden Haltung zu begegnen. Dadurch entsteht ein Gefühl von Verbundenheit — mit dem eigenen Körper, mit dem Atem und mit dem Moment.

Reflexion: Was bedeutet Ikigai für mich?

Wie kann Yoga mich unterstützen?



DIE VIER SPHÄREN DES IKIGAI

1. Leidenschaft (Passion)

Was liebst du? Was lässt dich lebendig werden?

[illegible]

Reflexion:

[illegible]



DIE VIER SPHÄREN DES IKIGAI

2. Berufung (Vocation)

Welche Talente wollen gelebt werden?

[illegible]

Reflexion:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



DIE VIER SPHÄREN DES IKIGAI

3. Beruf (Profession)

Was kannst du gut? Was kannst du der Welt anbieten?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Reflexion:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



DIE VIER SPHÄREN DES IKIGAI

4. Bestimmung (Mission)

Was braucht die Welt von dir?

[illegible]

Reflexion:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



YOGAÜBUNGEN ZUR FÖRDERUNG DEINES IKIGAI

Leidenschaft (Passion) Dynamische Yogaformen

1. Sonnengruß

Stelle dich aufrecht hin, hebe die Arme weit nach oben, beuge dich nach vorn, trete zurück in den Vierfüßler oder die Planke, komme in die Kobra und wieder zurück in den Stand. Fließend, im Atemrhythmus.

Hier die Beschreibung des Sonnengrußes:

- Berghaltung: Stehe aufrecht, Füße geerdet, Arme entspannt.
- Hände vor dem Herzen: Hände vor dem Herzen zusammenführen, Atem sammeln, tief ein- und ausatmen.
- Arme nach oben strecken: Arme weit nach oben heben, Brust öffnen.
- Ganze Vorbeuge: Aus der Hüfte nach vorn beugen, Kopf hängen lassen.
- Halbe Vorbeuge: Rücken lang machen, Hände auf Schienbeinen oder Boden.
- Schritt zurück in die Planke: Beide Füße zurücksetzen, Körper wie ein Brett.
- Knie–Brust–Kinn Knie, Brust, Kinn zum Boden.
- Kobra: Brust heben, Ellbogen nah am Körper.
- Herabschauender Hund: Becken hoch, Körper in ein umgedrehtes V.
- Schritt nach vorn – halbe Vorbeuge Zwischen die Hände treten, Rücken lang.
- Ganze Vorbeuge: Oberkörper sinken lassen, Kopf schwer.
- Aufrichten – Arme nach oben. Mit dem Einatmen aufrichten, Arme über den Kopf.
- Hände vor das Herz:

2. Tänzer

Stehe auf einem Bein, greife den Fuß des anderen Beins nach hinten, hebe den Arm nach vorn. Finde Balance und spielerische Leichtigkeit.

3. Kobra

Lege dich auf den Bauch, Hände unter die Schultern, hebe Brust und Kopf sanft an. Öffnet Herzraum und Energie.

4. Seitdehnung im Stand

Stehe aufrecht, hebe einen Arm und neige dich zur Seite. Weitet den Brustkorb, schafft Raum und Leichtigkeit.

5. Kindhaltung

Beschreibung: Knie dich hin, lege den Oberkörper nach vorn ab, Stirn am Boden. Eine Haltung der Geborgenheit und des Loslassens.



Berufung (Vocation) Balancehaltungen, Herausforderungen, Fokus.

Krieger II

Breiter Stand, ein Bein gebeugt, Arme weit ausgestreckt. Stabil, klar, kraftvoll.

Baum

Stehe auf einem Bein, setze den Fuß des anderen Beins an den Oberschenkel oder die Wade. Arme nach oben. Fördert Balance und Fokus.

Brett

Stütze dich auf Hände und Füße, Körper wie ein Brett. Stärkt Rumpf und Selbstvertrauen.

Stuhl

Knie leicht beugen, Gesäß nach hinten, Arme hoch. Kraftvoll und stabil.

Katze-Kuh

Im Vierfüßlerstand Rücken runden und senken. Mobilisiert Wirbelsäule und stärkt Körpergefühl.



Beruf (Profession) Mini-Pausen, Atemübungen, kurze Sequenzen

Berghaltung

Stehe aufrecht, Füße geerdet, Arme entspannt. Eine Haltung der Präsenz und Klarheit.

Vorbeuge

Aus dem Stand nach vorn beugen, Kopf hängen lassen. Beruhigt und klärt den Geist.

Sitzende Drehung

Im Sitz eine Hand hinter dir abstellen, den Oberkörper zur Seite drehen. Fördert Fokus und innere Ordnung.

Heldensitz

Knie am Boden, Gesäß zwischen den Fersen. Aufgerichtet sitzen, ruhig atmen. Zentriert und stärkt mentale Ausdauer.

Wechselatmung

Abwechselnd durch ein Nasenloch ein- und ausatmen. Harmonisiert und klärt den Geist.



Bestimmung (Mission) Meditation, Achtsamkeit, Mantra-Praxis

Herzöffner im Kniestand

Im Kniestand Hände auf den unteren Rücken, Brustkorb weit öffnen. Symbol für Offenheit und Mitgefühl.

Friedvoller Krieger

Aus Krieger II den hinteren Arm am Bein ablegen, vorderen Arm nach oben. Kraft und Sanftheit zugleich.

Schmetterling

Sitzen, Fußsohlen zusammen, Knie nach außen. Eine Haltung der Weite und Verbundenheit.

Savasana – Endentspannung

Auf dem Rücken liegen, alles loslassen. Raum für Integration und Frieden.

Hände vor dem Herzen

Hände vor dem Herzen zusammenführen, ruhig atmen. Symbol für Respekt, Verbindung und Dankbarkeit.



Aktionsplanung und Weiterentwicklung

Mein persönlicher Ikigai-Aktionsplan

Ziel 1:

Erster Schritt:

Ziel 2:



Erster Schritt:

Ziel 3:

Erster Schritt:



Abschluss

Du hast dir Zeit genommen, dich selbst zu erforschen. Du hast geschrieben, gespürt, geatmet, reflektiert. Das ist Ikigai in Aktion.

Möge dein Weg klar, mutig und lebendig sein.

Namasté.



4. REFLEXION & INTEGRATION

Was hat sich durch die Yogaübungen verändert?

Welche Erkenntnisse nehme ich mit?