



# Ikigai

Der stille Sinn des Lebens

Sabrina Fuller-Schmidt



# Ikigai

Der stille Sinn des Lebens

Sabrina Fuller-Schmidt



# Rechtliche Hinweise

Copyright © 2026 by Sabrina Fuller-Schmidt.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden. Die Erstellung dieses Buches wurde von ChatGPT unterstützt. ChatGPT hat bei der Recherche von Informationen, der Strukturierung des Buches, der Erstellung des Covers und der Formulierung von Textpassagen geholfen.

Haftungsausschluss: Dieses Buch dient ausschließlich zu Informationszwecken. Der Autor und der Verlag übernehmen keine Verantwortung für eventuelle Fehler oder Auslassungen. Jegliche Handlungen, die aufgrund der Informationen in diesem Buch unternommen werden, erfolgen auf eigene Verantwortung.

Impressum/ Kontakt:

Julia Schulz

c/o IP-Management #23336

Ludwig-Erhard-Str. 18

20459 Hamburg

# Mein Weg zu Ikigai

Es gibt Wege, die nicht aus Schritten bestehen, sondern aus Bewusstwerden. Wege, die nicht auf einer Landkarte verzeichnet sind, sondern in der stillen Landschaft des eigenen Inneren verlaufen. Der Weg zu Ikigai ist ein solcher. Er beginnt nicht an einem Ort, sondern in einem Moment, in dem man innehält und das Leben plötzlich mit anderen Augen sieht.

Ikigai ist kein Ziel, das man erreichen kann, kein Preis, den man verdient. Es ist eher wie ein Atemzug, der sich vertieft, wenn man aufhört, ihn festzuhalten. **Es ist die feine Balance zwischen dem, was man liebt, dem, was man kann, dem, was die Welt braucht, und dem, was einem Halt gibt.** Doch diese Balance offenbart sich nicht durch Nachdenken, sondern durch ein achtsames Sich-Hineinfühlen, durch ein langsames Erwachen, das leiser ist als jedes Wort.

Auf dem Weg zu Ikigai lernt man, sich von der Vorstellung zu lösen, dass Sinn etwas Großes, Strahlendes sein müsse. Man entdeckt, dass Bedeutung in den kleinen Dingen wohnt: in einer Tasse Tee, die mit Achtsamkeit zubereitet wird, im Geräusch des Regens, der auf das Dach fällt, im aufrichtigen Lächeln eines anderen Menschen. Diese Augenblicke sind unscheinbar, doch in ihnen liegt eine Wahrheit, die stärker ist als jede Leistung.

Manchmal führt der Weg über Umwege. In den Momenten des Zweifels, des Stillstands, des Suchens. Ikigai zeigt sich nicht immer im Licht, sondern oft im Schatten – dort, wo man gezwungen ist, ehrlich hinzusehen. Wenn man erkennt, dass selbst das Unvollkommene Teil des Ganzen ist, dann beginnt man zu verstehen: Ikigai ist nicht das Streben nach Perfektion, sondern das Einverständnis mit dem, was ist.

Dieser Weg verlangt Geduld. Er verlangt die Bereitschaft, zu warten, ohne zu fliehen. So wie die Kirschblüte nur dann ihre Schönheit offenbart, wenn man nicht an ihr zerrt, sondern sie einfach geschehen lässt. Ikigai wächst in der Stille, im Raum zwischen zwei Atemzügen, zwischen Tun und Lassen. Es gedeiht, wenn man nicht mehr fragt: *„Was bringt mir das?“*, sondern stattdessen spürt: *„Was erfüllt mich wirklich?“*

Wer sich auf diesen Weg begibt, entdeckt, dass Ikigai nichts Äußeres ist. Es ist keine Methode, kein Erfolgskonzept, kein Geheimnis des Glücks. Es ist eine Haltung – ein inneres Lauschen, das den Alltag in etwas Heiliges verwandelt. Wenn man morgens aufwacht und einen Grund spürt, den Tag zu begrüßen, dann ist das Ikigai. Wenn man arbeitet und darin Sinn erkennt, auch wenn niemand zusieht, dann ist das Ikigai. Wenn man liebt, ohne Besitz zu fordern, dann ist das Ikigai.

Ikigai ist die Kunst, dem Leben zu vertrauen, auch wenn man seinen Verlauf nicht kennt. Es ist das stille Wissen, dass jede Handlung – so klein sie auch sein mag – ein Ausdruck des Ganzen ist. Wer diesen Weg geht, wandelt nicht durch eine Welt der Ziele, sondern durch eine Welt der Bedeutungen. Und vielleicht liegt darin die tiefste Freiheit: zu verstehen, dass der Sinn des Lebens nicht

gefunden, sondern gelebt wird - in jedem Schritt, in jedem Atemzug, in jedem stillen Moment des Daseins.