

Ikigai: Durf het er over te hebben!

2019 is vandaag precies drie weken jong. We zijn benieuwd naar hoe het met je goede voornemens staat, vooral die op het gebied van energie en balans!

Balans is namelijk het superfood van 2019. We zijn op zoek naar 'lummelen' èn naar doelen in ons leven, naar rust èn vitaliteit. Niet alleen privé maar ook in bijvoorbeeld je werk als leidinggevende.

[Leiderschap en balans](#) kunnen alleen ontstaan met voldoende **zingeving**. Zingeving van jezelf en die van de mensen binnen je afdeling. Maar hoe weet je nou of dat ook zo is? Ga in gesprek. Durf te praten over hun zingeving. Dat is niet soft maar juist heel actueel: Millennials hebben geen trek meer in alleen de drie à vier gesprekken per jaar over 'functioneren'. Praat over zingeving, over 'Ikigai'.

Wat is Ikigai?

Er zijn een paar gebieden in de wereld waar de mensen gemiddeld een stuk 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. Buettner vertelt hierover in zijn inspirerende TEDtalk [How to Live to 100+](#).

Een factor die een belangrijke rol bij de gezondheid en vitaliteit van de inwoners van Okinawa bleek te spelen, is het 'hebben van een doel' in hun leven: *Ikigai*.

Naast voedingsgewoonten en leefomgeving speelt het concept van *Ikigai* een grote rol in gezond oud worden. Want je *Ikigai* maakt het mogelijk om naar de toekomst te blijven kijken, zelfs als je door een moeilijke tijd gaat.

Ikigai is een Japans concept dat, simpel gezegd, staat voor 'de reden die jij hebt om 's ochtends uit je bed te komen'. Het is een samenvoeging van de woorden 'iki', dat leven of levend betekent, en het woord 'kai' (uitgesproken als gai), dat staat voor waarde, effect, resultaat of nut. *Ikigai* is dat deel waar je passie, missie, roeping en beroep of vak samenkomen. Dit is het beste te illustreren met onderstaande tekening:



De vier cirkels staan voor:

1. Wat je graag doet
2. Waar je goed in bent
3. Waar behoefte aan is
4. Waar je voor betaald wordt/kan worden

Daar waar de vier cirkels overlappen, vind je je *Ikigai*.

Hoe pas je jouw *Ikigai* toe?

Vul de cirkels met steekwoorden, ideeën, plaatjes of zinnestjes die vallen onder de onderdelen

‘Je houdt ervan’, ‘Je bent er goed in’, ‘De wereld heeft het nodig’ en ‘Je wordt ervoor betaald’.

Probeer daarbij antwoord te krijgen op vragen als: Waar loop jij warm voor? Wat raakt je? Waar ben je goed in? Welke talenten heb je en welke kun je verder ontwikkelen? Wat kun jij dat voor anderen nuttig is? Is er iets dat jij kan bijdragen aan de wereld? Welke verandering zou jij teweeg willen brengen in de wereld?

Zoek de overlap van de verschillende cirkels. Bekijk het totaal en probeer verbanden te vinden. Als je er mee aan de slag gaat, neem dan voldoende tijd.

De voordelen van Ikigai voor jou

Jij en je mensen: De voordelen van het hebben van dit Japanse concept lijken duidelijk. Het geeft je een reden om op te staan. Plezier in je werk, houden van wat je doet, betekenis geven aan je bestaan als leidinggevende. Gecombineerd met gezond eten en fijne leefomgeving is je *Ikigai* een belangrijk ingrediënt om vitaal te blijven.

Je organisatie: Elke organisatie beschikt bewust of onbewust over een ‘ikigai’, een bestaansrecht waarvoor klanten je willen betalen. Jim Collins beschrijft in zijn boek ‘Good to Great’ de ‘ikigai’ op organisatieniveau. Hij noemt dit het ‘egelprincipe’:

Samenvattend

In een snel veranderende wereld zijn steeds meer mensen op zoek naar een manier om hun passie en talenten te combineren om zo een bijdrage te kunnen leveren aan hun werk en de maatschappij. Ze zijn op zoek naar hun unieke ‘Ikigai’. ‘Ikigai’ is een Japans concept dat draait om het hebben (of vinden) van je eigen doel in het leven, de reden waarom je uit je bed komt.

Jouw eigen ‘Ikigai’ is het punt waar een aantal aspecten uit leven samenkomen, namelijk datgene waar je van houdt, wat je goed kunt, wat de wereld nodig heeft en waar je ook nog eens salaris voor ontvangt. Het is het kruispunt van je passie, je missie, je vak en je roeping.

Ikigai: Durf het er over te hebben!

En durf jij je teamleden af en toe naar hun ‘ikigai’ te vragen? Je zult ze verrassen! En je zult ook verrast worden door hun antwoorden, dat weten we inmiddels uit eigen ervaring.

Bronnen

- García, H. & Miralles, F. (2017). *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*. Penguin Books.
- Mathews, G. (1996). *What makes life worth living? How Japanese and Americans make sense of their worlds*. Univ of California Press.
- Nakanishi, N. O. R. I. Y. U. K. I. (1999). ‘*Ikigai*’ in older Japanese people. Age and ageing, 28(3), 323-324.
- Sone, T., Nakaya, N., Ohmori, K., Shimazu, T., Higashiguchi, M., Kakizaki, M. & Tsuji, I.

- (2008). *Sense of life worth living ('ikigai') and mortality in Japan: Ohsaki Study*. *Psychosomatic Medicine*, 70(6), 709-715.
- Kuijk, A. (2017). *Ikigai: jouw doelen in het leven vinden*.
 - Collins, *Good to Great* (2010) oa. 24, 94-95, 98-100, 138, 194
 - Schram & Van Mierlo, *Heb je Even: Klankboek voor Managers* (2012), 74-75