

Ikigai – Sinn, Motivation und Erfüllung für die moderne Arbeitswelt Der Weg zu einem erfüllten Berufsleben

Bildungsurlaub / Bildungszeit

In einer Arbeitswelt, die von hohem Tempo, ständiger Veränderung und wachsendem Leistungsdruck geprägt ist, geraten berufliche Erfüllung, innere Stabilität und persönliche Zufriedenheit zunehmend aus dem Blick. Das japanische Lebenskonzept **Ikigai** – wörtlich übersetzt „das, wofür es sich zu leben lohnt“ – bietet einen wirksamen Gegenentwurf.

Anders als viele westliche Ansätze der Selbstoptimierung zielt Ikigai nicht auf schnelle Erfolge oder äußere Anerkennung ab. Vielmehr lädt es dazu ein, den eigenen beruflichen Alltag mit neuer Tiefe, Klarheit und Achtsamkeit zu gestalten - durch die Verbindung von Leidenschaft, Berufung, gesellschaftlicher Relevanz und persönlicher Kompetenz.

In diesem Seminar erarbeiten die Teilnehmenden auf Basis der fünf Säulen des Ikigai Wege zu mehr Zufriedenheit, Resilienz und beruflicher Sinnhaftigkeit – durch Reflexion, Austausch und praxisnahe Übungen, die direkt in den Arbeitsalltag übertragbar sind. Ziel ist es, neue Perspektiven für die berufliche (und persönliche) Entwicklung zu gewinnen – ganz ohne Leistungsdruck, sondern mit Offenheit und Wertschätzung für den Moment.

Ikigai ist kein starres Konzept, sondern ein individueller Prozess. Es fordert weder Perfektion noch große Lebensveränderungen - sondern vielmehr eine Haltung der Offenheit, Achtsamkeit und Wertschätzung. Wer die fünf Säulen verinnerlicht, kann in jedem Lebensabschnitt einen tieferen Sinn finden - und vielleicht sogar eine stille, aber nachhaltige Form des Glücks.

Natur als Resonanzraum –in der Bergwelt

Ein besonderes Element dieses Seminars sind **tägliche Aufenthalte (Mo-Do, ca. 3 Stunden) in der umliegenden Bergwelt**. Die Natur bietet einen Raum zur Vertiefung der Seminarinhalte: frei von Ablenkungen, eingebettet in eine kraftvolle Umgebung und voller natürlicher Impulse für Reflexion, Entschleunigung und Neuorientierung.

Während dieser angeleiteten Zeiten in der Natur werden zentrale Themen des Ikigai durch **Bewegung, Achtsamkeit, Dialog und Wahrnehmung** erfahrbar gemacht. Impulsfragen, Rituale und stille Phasen ermöglichen es den Teilnehmenden, eigene Erkenntnisse zu vertiefen, neue Perspektiven zu entwickeln und das Gelernte zu verankern. Die Bergwelt wird damit zum aktiven Teil der Lernprozesse.

Seminarnummer:	817926
Termin:	03.10.2026 - 10.10.2026 So 18 Uhr - Fr 13.30 Uhr
Ort:	Labenbachhof, Ruhpolding
Preis:	855,- € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 100,00 € insgesamt 1.055,- € f. Einrichtungen/ Firmen
Dozent:	Andreas Neimcke
Andreas Neimcke (Jhrg. 1963), ausgebildet in transpersonaler Psychologie, Achtsamkeit, NLP und Coaching, leitet seit 1990 für das LIW Seminare. Seine Seminare bedeuten Lebensfreude und Intensität. In den letzten Jahren ist der Weg der Spiritualität für ihn immer wichtiger geworden. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zu begleiten, ihre eigenen Wünsche zu leben Seine Dozententätigkeit liegt v.a. im Bereich Spiritualität, Achtsamkeit, Selbstmanagement, Coaching.	
Teilnehmendenzahl:	10 -16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Sesselbahn zum Unternberg, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.

Seminarinhalte

Das Seminar beschäftigt sich v.a. mit den fünf Säulen des Ikigai und deren Übertragung auf den beruflichen Alltag.

1. Klein anfangen: Die Kraft des Gewöhnlichen: Wie Sie durch Alltagsroutinen neue Energiequellen für beruflichen Fokus und Lebensfreude erschließen können.

2. Sich selbst loslassen (Ego-Reduktion): Warum Statusdenken, Selbstzweifel und ständige Selbstoptimierung blockieren - und wie Gelassenheit neue berufliche Kraft freisetzt.

3. Harmonie und Nachhaltigkeit: Ikigai als Haltung zu verantwortungsvollem Arbeiten und wertorientierter Führung.

4. Freude an kleinen Dingen: Emotionale Selbstfürsorge: Wie Wertschätzung, Dankbarkeit und kleine Erfolgsmomente berufliche Motivation dauerhaft stärken.

5. Im Hier und Jetzt leben: Achtsamkeit im Arbeitsalltag kultivieren: Strategien zur Präsenz im Tun – für mehr Konzentration und Effektivität.

Methoden

- Impulsvorträge und Inputs
- Achtsamkeits-, Meditations- und Reflexionsübungen
- Gruppen- und Einzelarbeit
- Austausch und Diskussion
- Naturübungen

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden regelmäßig Auswertungen und Transfers des Seminarinhaltes in Berufssituationen statt. Dadurch sollen die Teilnehmenden neue Perspektiven für ihr Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit und die berufliche Mobilität zu erhalten und zu erweitern.

Sie haben die Möglichkeit zum meditativen Sitzen in der Stille (morgens vor dem Frühstück 30 Minuten und abends nach dem Abendessen 20 Minuten, fakultativ).

Sie haben die Möglichkeit, an einem **Einzel-Coaching** teil zu nehmen. (45 Minuten: 40,- €).

Beruflicher Nutzen

- **Stärkung der Selbstwirksamkeit und Arbeitszufriedenheit** durch klare Werteorientierung und bewusstes Handeln im Berufsalltag
- **Verbesserung der Stresskompetenz** durch Achtsamkeitstechniken und emotionaler Resilienz
- **Klarheit über berufliche Motivation** und Entwicklung einer sinnerfüllten Haltung zur eigenen Tätigkeit
- **Förderung von Konzentration und Präsenz** in komplexen und dynamischen Arbeitskontexten
- **Balance im Arbeitsleben** durch Integration von kleinen, wirkungsvollen Ritualen und Perspektivwechseln
- **Tiefe und Klarheit im Arbeitsleben** durch die Verbindung von individueller Leidenschaft, beruflicher Berufung, gesellschaftlicher Relevanz und persönlicher Kompetenz

Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Seminarhotel Labenbachhof inmitten der Chiemgauer Alpen statt. Das Haus liegt am Fuße des Rauschbergs zwischen Ruhpolding und Inzell. Sie sind im Doppelzimmer mit Dusche/WC untergebracht. Eine Einzelbelegung ist für 100,00 € insgesamt buchbar. Sie werden mit Vollpension verpflegt. Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden.



Seminarzeiten in der Natur

Ein besonderes Element des Seminars sind **tägliche Aufenthalte (Mo-Do, ca. 3 Stunden, inkl. PKW-Fahrzeiten ca. 30 Minuten) in der Bergwelt**. Während dieser angeleiteten Zeiten in der Natur werden zentrale Themen des Seminars erfahrbar gemacht. Als Ziele vorgesehen sind die Lödenseefurt, der Froschsee, der Unternberg (in Verbindung mit der Sesselbahn) auf 1.400 Meter sowie der Märchenwald bei Brand (Änderungen vorbehalten, auch je nach Wetterlage).

Eine normal körperliche Konstitution ist bei den Aufenthalten in der Natur von Vorteil. Die Wege verlaufen teilweise auf schmalen Wegen und überwinden bis ca. 200 Höhenmeter. Das Seminar ist nicht geeignet für Personen mit Erkrankungen von Herz, Kreislauf, Atmungs- und Bewegungsorganen. Wir empfehlen das Tragen von eingelaufenen Wanderschuhen

Um die Ziele zu erreichen, benötigen wir PKW der Teilnehmer. Wir bezahlen für jeden im Rahmen des Seminars gefahrenen Kilometer 0,30 €. Die PKWs werden in der Regel mit vier Personen besetzt. Die Ziele liegen ca. 10-15 km entfernt.

Anreise

Mit dem PKW: Sie fahren auf der A8 (München-Salzburg) bis Traunstein/Siegsdorf. Vor dort in Richtung Ruhpolding und in Ruhpolding weiter in Richtung Reit im Winkl bzw. Inzell (B 305). Der Labenbachhof liegt ca. 6 km östlich von Ruhpolding.

Mit der Bahn: Der nächst gelegene Bahnhof ist Ruhpolding. Von dort sind es noch ca. 6 Kilometer bis zum Haus. Für diese Strecke nutzen Sie am besten das Taxi.

Bitte bringen Sie mit

- lockere Kleidung, warme Socken oder Hausschuhe
- Schreibzeug
- strapazierfähige, sportliche (auch warme) Kleidung
- eingelaufene Wanderschuhe, ggf. Teleskopstöcke
- Hut, Kappe (als Sonnenschutz), Sonnenschutzmittel,
- Regenhose und -jacke
- ggf. Insektenschutz (Zecken)

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sonstiges: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.