



LEADERSHIP

# WORKBOOK DER HOLISTIC LEADER

FINDE PURPOSE IN DEINER LEADERSHIP ROLLE

Unsere meetus@US Masterclass ist die virtuelle Variante der Essenz unserer erprobten Philosophie aus 20+ Jahre Leadership Development around the Globe.



# IKIGAI



Das Wort Ikigai kommt aus dem Japanischen und bedeutet frei übersetzt „wofür es sich zu leben lohnt“. Die Ursprünge dieser Lebenssinn-Forschungen führen auf Okinawa zurück, einer Inselgruppe südlich des Hauptlandes Japans. Okinawa zählt zu den sogenannten „Blue Zone“ Gebieten, also denjenigen Gebieten, in denen Menschen weltweit die längste Lebenserwartung haben. Die Blauen Zonen wurden von Dan Buettner definiert. Glückliche Menschen leben länger. Und die Menschen der Inselgruppe Okinawa sind sehr glücklich, wie durch unterschiedliche Studien aufgedeckt wurde. Die Menschen halten zusammen, haben eine Verbindung zur Natur, essen nur bis ihr Magen zu 80 % gefüllt ist und haben ihren Lebenssinn gefunden also den Grund, weshalb sie jeden Morgen gegen 05:00 Uhr voller Freude und Elan aus dem Bett springen, sich auf den Tag und ihre Arbeit freuen. Das Wort „Rente“ existiert dort nicht. Denn wenn du etwas tust, was du liebst, dann gibt es keinen Grund auf den Austritt aus dem aktiven Berufsleben hinzuwirken.

# WELCOME

Leider gibt es immer noch zu viele Beispiele von Führungskräften die sich nicht zugehörig und unterstützt fühlen, ausgebrannt sind und weder für sich noch für ihre Organisation Leadership übernehmen wollen, können oder dürfen. Organisationen die leider noch nicht verstanden haben wie wertvoll ihre Mitarbeiter sind, und wie sie mit Nachhaltigkeit und Selbstbestimmtheit einen ganz anderen Erfolg erzielen könnten.

Monique hilft Executives und Firmen auf der ganzen Welt. Sie coached Führungskräfte ihr Potenzial zu entfalten, hilft bei großen Herausforderungen wie z.B. einer Ausland Entsendung, Aufbau von Organisation, etablieren einer Firmen Kultur, Change Prozessen und begleitet auch als Mentor die eigene Führungsentwicklung. Monique hat bereits mit 19 Jahren ihr erstes Unternehmen gegründet, aufgebaut und neben 4 eigenen Reisebüros eine Kette mit 150 Reisebüros entwickelt. Sie hat in Dubai, Qatar, der Schweiz, Deutschland und den USA für Startups bis hin zu internationale Firmen und alles dazwischen gearbeitet. Mit einer fundierten Psychotherapeuten, Coaching- und Organisations- Berater Ausbildung hilft sie Firmen ganzheitlich. Als YOGA und Meditationslehrerin bringt sie zudem noch den Aspekt der Mindfulness und Resilienz in ihr Leadership Programm.

## Monique Menesi

S E R I A L   E N T R E P R E N E U R   L E A D E R S H I P   C O A C H   P S Y C H O T H E R A P I S T   Y O G A   T E A C H E R





# purpose & leadership

**Erfahrene Führungskräfte verfügen über unglaublich viel Potenzial, können es oft aber aus den unterschiedlichsten Gründen nicht kontinuierlich abrufen. Mögliche Gründe? Alltagsstress, viel zu viel operative Arbeit, ständige Veränderung, wenig bis gar kein Austausch mit den Führungskolleg\*innen. Darüber hinaus fällt es vielen Führungskräften schwer zu formulieren wenn sie Unterstützung brauchen.**

”

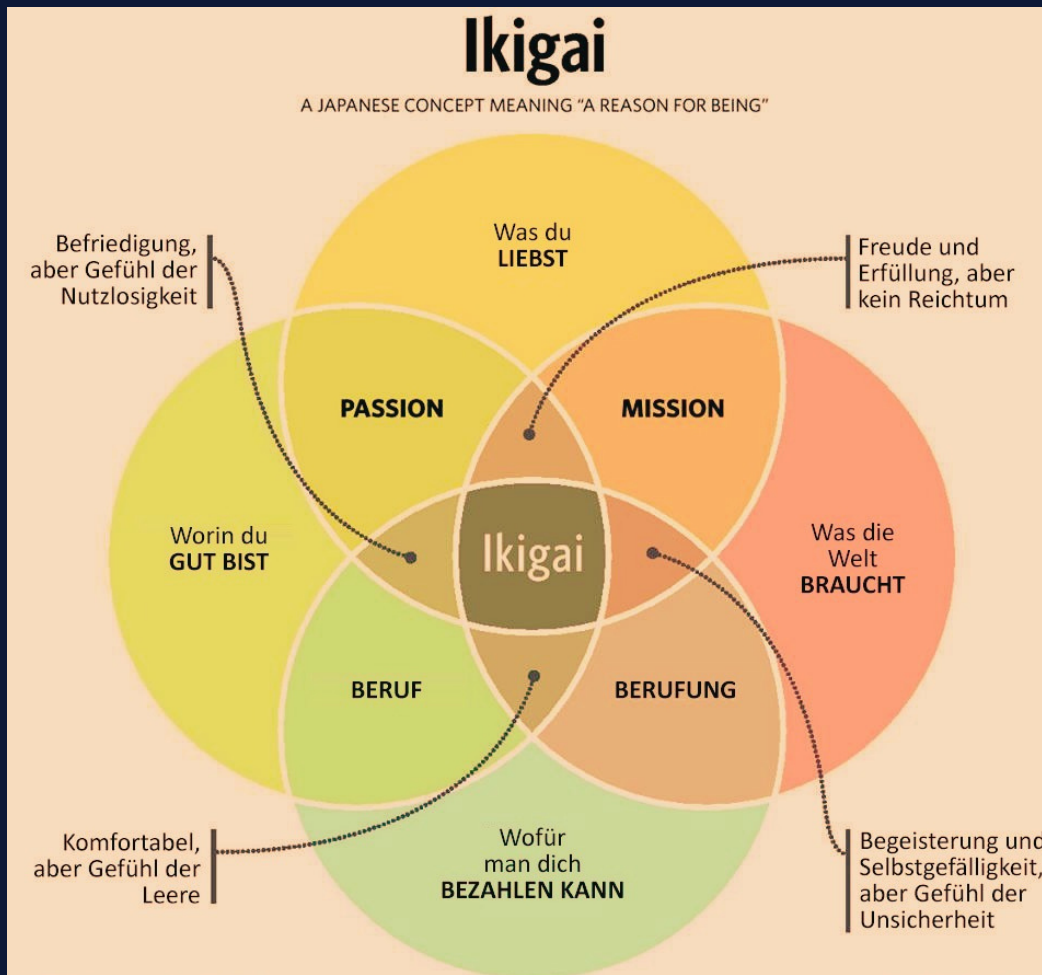
**Leadership als ein  
Mindset versus  
einer Position.**

**Neuen Führungskräften fehlt oftmals ein Mentor und damit die Möglichkeit, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln. Methoden zur Weiterentwicklung gibt es viele und meistens sind sie bekannt, doch was ist mit der Umsetzung im Tagesgeschäft? Mit den vielen kleinen und großen Herausforderungen, die diese Position mit sich bringt. Die Angst vor dem Versagen, nicht allen gerecht werden zu können.**



# Das IKIGAI Model

Darum geht es bei dem IKIGAI



Jede der vier Ikigai-Fragen stellt einen Kreis dar. Die Überlappungen zweier Kreise stellen deine Passion, Mission, Berufung und Profession dar. Der Bereich, in dem sich alle vier Kreise, also alle vier Fragen überlagern, das ist dein Ikigai. Dein Lebenssinn, deine Lebensaufgabe.

# IKIGAI - FRAGE 1

## DAS LIEBE ICH

Schreibe hier alles auf - und mit alles meine ich auch wirklich ALLES, dass dir Freude und Spaß bereitet. Bei welchen Dingen vergisst du die Zeit, oder alles um dich herum. Wo blühst du auf? Oder kugelst dich vor Lachen auf dem Boden? Solltest du gerade ein steifes Erwachsenenleben führen, dann denke an deine Kindheit zurück. Besuche Orte, die du als Kind geliebt hast, esse das Lieblingseis deiner Kindheit.

Stell dir vor du spichst mit deinem 8-jährigen selbst. Welche großen Träume hatte dieses 8-jährige Du.

### **Meine liebste Lieblingstätigkeit**

# WAS ICH LIEBE

ein Schritt in deine Passion...

01

Wenn Kinder spielen kriegen sie oft nichts mehr um sich herum mit. Wann erlebst du so einen Moment des sich so richtig verlierens?

02

Was würdest du tun, wenn Geld absolut keine Rolle spielt?

03

Was macht dich so richtig glücklich und du spürst ein kribbeln im Bauch?

04

Gibt es ein Thema über das du besonders gerne sprichst, liest oder welches dir besonders am Herzen liegt?

05

Stell dir vor du bekommst ein paar Stunden jeden Tag geschenkt, mit was würdest du diese Zeit füllen?

# IKIGAI - FRAGE 2

## DARIN BIN ICH (SEHR) GUT

Hole deinen Freundes- und Familienkreis mit ins Boot. Menschen um dich erkennen oft viel besser worin du gut bist, als du selbst. Denn der Mensch tendiert dazu, sich selbst schlechter zu machen als er ist. Also los, Brainstorming. Und jedes Mal, wenn dir jemand ein "gut gemacht" sagt, SCHREIB ES AUF! Tipp es in dein Smartphone und übertrage es am Abend in dein Workbook. Solltest du dein Worksheet immer dabei haben, kannst du es natürlich auch direkt eintragen.

**Meine größtes Talent**



# WORIN BIN ICH GUT

Entdecke dein Talent.....

01

Worin bist du sehr talentiert? In welchem Feld oder auf welchem Gebiet bist du gut?

02

Über welche besonderen sozialen Fähigkeiten verfügst du?

03

Welche besonderen Auszeichnungen oder Preise hast du bisher gewonnen/erreicht?

04

In welcher Situation oder Tätigkeit ist dein Talent besonders zu sehen?

05

Welche Aufgaben fallen dir besonders leicht?

# IKIGAI - FRAGE 3

## DAS BRAUCHT DIE WELT VON MIR

Im Ernst, du hattest doch schon oft gedacht, "wenn es DAS nur gäbe" - das würde die Welt besser machen. Schreib JEDEN dieser Gedanken auf. Egal was es ist. Vielleicht braucht die Welt aber auch "Schutz" und/oder "Hilfe" von dir. Was ist dir besonders wichtig z.B. Naturschutz, Tierschutz, Nachbarschaftshilfe oder gewisse Menschengruppen zu unterstützen. In Okinawa leben die Menschen in einer großen Gemeinschaft und unterstützen sich gegenseitig. Was möchtest du der Welt zurück geben oder wen möchtest du besonders unterstützen oder beschützen?

**In meinen Augen braucht die Welt gerade folgendes am dringenden**

# WAS DIE WELT VON MIR BRAUCHT

Dein Einfluss auf die Welt...

01

Bei welchen Problemen würdest du gerne der "Welt" helfen?

02

Wie würdest du dich gerne in deiner Nachbarschaft oder deinem Umfeld gemeinnützig einbringen?

03

Gibt es irgendwelche Organisationen die dir und deinen Werten entsprechen z.B. Tierschutz, Kinder, Senioren etc.?

04

Welches ist dein Beitrag um die Natur und Umwelt zu schützen?

05

Wie kannst du Nächstenliebe/hilfe täglich praktizieren?

# IKIGAI - FRAGE 4

## DAMIT KANN ICH GELD VERDIENEN

Möglicherweise bist Du gerade in einer Veränderungsphase und/oder nicht ganz zufrieden wie die Dinge gerade laufen. Liegt es am Job oder deiner aktuellen Rolle? Hast du dir schon mal ernsthaft Gedanken gemacht, aus dem Nine to Five Hamsterrad auszubrechen? Oder bist Du vielleicht schon Selbständig und es läuft (noch) nicht so richtig rund? Wie wäre es aus deinem Hobby deinen Hauptjob zu machen? Du kochst gerne? Du singst gerne? Es gibt unerschöpfliche Möglichkeiten was du mit deinem Talent machen kannst. Starte hier und schreibe einfach mal auf für was man dich bezahlen kann. Was könnte eine Tätigkeit(en) sein für die andere Menschen Geld bezahlen würden? Oder welche Rolle ist deine Traum Rolle/Position?

### **Mein absoluter Traumjob/Rolle**

# WOFÜR KANNST DU BEZAHLT WERDEN

Starte durch in deiner Karriere...

**01**

Was unternimmst du um dich in deiner Karriere weiterzuentwickeln?

**02**

Gibt es irgendwelche Überschneidungen von Deiner Karriere und den 4 Aspekten des IKIGAI's?

**03**

Bringst du dein ganzes Talent und deine Passion in deiner Karriere ein?

**04**

Hast du dir berufliche Ziele gesetzt?

**05**

Welche Ergebnisse bringen dir die größte Zufriedenheit?

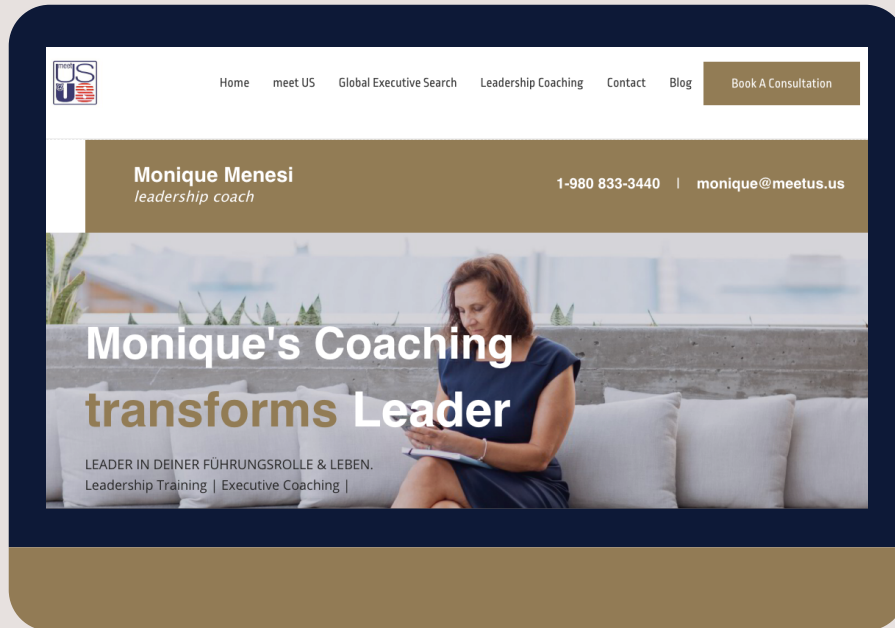
# MEIN IKIGAI



MEIN IKIGAI

**GOOD JOB!**

# MEHR ZU DEINEM PURPOSE...



**Im persönlichen Gespräch treffen ich Dich dort, wo DU beginnen möchtest. Ich stehen Dir als Dein Wegbegleiter zur Seite und helfen Stolpersteine, sowie grössere Hürden auf Deinem Weg zu einem erfolgreichen Leader, zu beseitigen.**

**Wenn Du weiter an Deinem Leadership IKIGAI arbeiten möchtest - schreib mir [monique@meetus.us](mailto:monique@meetus.us)**