

Deine Bucket List

*„Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben,
sondern den Jahren mehr Leben.“
– Alexis Carrel*

DARUM GEHT ES

Was möchtest du in deiner Zukunft noch alles erleben, erreichen, lernen oder tun? Um das herauszufinden, erstellst du dir heute deine eigene Bucket List. Die Liste unterstützt dich dabei, mehr Klarheit über deine Träume und Ziele zu erhalten und ein (für dich) sinnerfülltes und glückliches Leben zu führen.

VORBEREITUNG

Deine persönliche Bucket List hält deine eigenen Träume, Ziele und Wünsche fest. Entdecke jetzt, was du in deinem Leben unbedingt noch machen möchtest.

Schritt 1

BRAINSTORMING

Beginne mit einem Brainstorming.

WAS willst du am Ende deines Lebens nicht bereuen?

WAS wolltest du schon immer einmal machen oder erleben?

Nutze die Reflexionsfragen zur Inspiration und schreibe erst einmal *alles* auf, was dir einfällt.

Du darfst jetzt ganz GROSS träumen und all deine Ideen aufschreiben, egal wie verrückt und absurd sie vielleicht für dich klingen – schreibe sie trotzdem auf!



Die Reflexionsfragen:

GROß TRÄUMEN

- Was gibt es für (verrückte) Dinge, die du erleben möchtest?
- Gibt es etwas, das du schon immer einmal machen wolltest?
- Was würdest du angehen, wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern kannst?
- Wozu hat dir bisher vielleicht der Mut gefehlt?
- Wovon hast du als Kind immer geträumt? Wovon träumst du heimlich?
- Wenn du nur noch wenige Stunden zu leben hättest, was würdest du in dieser Zeit noch machen?

GELD & BERUF

- Wenn Geld keine Rolle spielen würde, dann würde ich...
- Was ist dir für deine berufliche Zukunft wichtig? Was bedeutet Erfolg für dich?
- Welche finanziellen Ziele willst du erreichen?
- Für was gibst du gerne dein Geld aus? Was möchtest du besitzen?

FREIZEIT & BILDUNG

- Welche Fähigkeit willst du gerne lernen?
- Welche außergewöhnliche oder interessante Freizeitaktivität wolltest du schon immer mal ausprobieren? Gibt es Hobbys, denen du gerne nachgehen möchtest?
- Was würdest du gerne lernen oder tun, um dich persönlich weiterzubilden oder weiterzuentwickeln?

BEZIEHUNGEN

- Mit wem würdest du gerne wieder oder häufiger Kontakt haben?
- Wer sind wichtige Personen in deinem Leben?
- Wie stehst du zu deiner Familie, Verwandten, Nachbarn, Freunden, Teammitgliedern, deinem Verein, deinen Mitschüler/-innen? Wie willst du die Beziehung zu diesen Menschen gestalten?
- Welche Wünsche hast du an eine Partnerschaft? Bist du momentan zufrieden und glücklich? Was würdest du gerne verändern?

REISEN & ABENTEUER

- Wohin würdest du gerne reisen? Was sind deine Reiseziele?
- Welchen Ort möchtest du gerne mal sehen?
- Was willst du noch unternehmen?
- Was für ein Abenteuer würdest du gerne erleben?

LEBENSGEFÜHL

- Was sind vielleicht auch kleine Dinge, die dich glücklich machen?
- Was macht dich so richtig glücklich und zufrieden?
- Wann kommst du zur Ruhe und bist vollkommen entspannt?
- Was brauchst du, um dich wohl zu fühlen?
- Wer oder was bringt dich zum Lachen?
- Was verbindest du mit dem Wort Glück?

SINN

- Möchtest du dich für eine bessere Welt engagieren? Wo könntest du ehrenamtlich aktiv werden?
- Woran sollen sich Menschen nach deinem Tod erinnern, wenn sie an dich denken? Was willst du der Welt hinterlassen?

IDEEN: Was ich noch alles erleben möchte in meinem Leben



Schritt 2

MEINE IDEEN PRÜFEN

Wahrscheinlich sind dir schon viele Dinge eingefallen, die du gerne auf deine finale Bucket List schreiben möchtest. Vielleicht fühlt es sich trotzdem so an, als würde noch etwas fehlen? Das ist kein Problem, denn:

*Eine Liste für's Leben muss nicht an einem Tag geschrieben werden!
Du kannst jederzeit etwas Neues auf deiner Liste hinzufügen, sobald dir noch etwas einfällt.
Du hast jederzeit die Möglichkeit, einige Punkte, die doch nicht relevant sind, zu streichen.*



Für weitere Inspiration hier noch einige Ideen für deine Bucket List ...

- eine neue Sprache lernen
- Work & Travel machen
- unter freiem Sternenhimmel übernachten
- ein Baumhaus bauen
- richtig gut tanzen lernen
- einen Tandem- oder Fallschirmsprung wagen
- ein neues Instrument lernen
- eine Heißluftballonfahrt machen
- 80 Liegestütze am Stück schaffen
- ein Tattoo stechen lassen
- die Note 1,0 erhalten
- eine Kunstaussstellung/Theatervorstellung oder ein Museum besuchen
- ein Buch schreiben
- in einer WG leben
- mich ehrenamtlich engagieren
- neue (internationale) Rezepte ausprobieren und richtig gut kochen/backen lernen
- einem armen Menschen etwas Gutes tun oder Hilfe anbieten
- jemandem eine große Freude machen
- Blut spenden
- sich politisch engagieren
- mit Freunden Karaoke singen
- der oder die Letzte im Club sein/die Nacht durchmachen
- auf ein Date gehen
- nur mit dem Rucksack/alleine verreisen
- einen Wochenendtrip machen
- auf ein Festival gehen/ein Konzert besuchen
- klettern gehen
- den Sonnenaufgang beobachten
- sich verlieben
- etwas Mutiges tun

Wähle Ziele und Erlebnisse, die **DICH glücklich machen** (und nicht andere)!



Schritt 3

IDEEN SORTIEREN & ORDNEN

Jetzt hast du bereits einige Ideen für deine Bucket List notiert. Um in Zukunft den Überblick zu behalten und dir die einzelnen Aspekte deiner Bucket List besser merken zu können, versuche deine Ideen im nächsten Schritt in verschiedene Kategorien einzuordnen. Gehe nochmal deine Liste durch und markiere deine Ideen mit unterschiedlichen Farben für die verschiedenen Kategorien.

Beispiele für Kategorien:

- *Finanzielles & Beruf*
- *Freizeit*
- *Abenteuer*
- *Beziehungen/Soziale Kontakte*
- *Liebe*
- *Gesundheit*
- *Wachstum/Weiterentwicklung*
- *Schule/Bildung*
- *Berufliche Zukunft*
- *Etwas Zurückgeben/Nachhaltigkeit*
- *Einen Beitrag leisten/Sinn*

Schritt 4

FINALE BUCKET LIST ERSTELLEN

Nehme dir nun ein schönes Blatt Papier, ein Plakat oder dein Tagebuch vor und schreibe deine Bucket List unter Berücksichtigung der verschiedenen Kategorien auf.

*Zu einzelnen Bereichen kannst du Bilder hinzufügen, die dir dein Ziel oder deinen Wunsch bildlich vor Augen führen und dich zudem motivieren, für deinen Wunsch loszugehen.
Beispiel: Ein "Wunsch-Album" anlegen (Fotoalbum)/Vision Board erstellen.*



Schritt 5

ERFOLGSWAHRSCHEINLICHKEIT ERHÖHEN

Damit sich deine Wünsche und Träume nicht nur auf deiner Bucket List, sondern auch in deinem echten Leben zeigen dürfen ...

1. **Wähle einen Ort** für deine Bucket List, an dem du jeden Tag daran erinnert wirst, was du dir in deinem Leben noch wünschst.
2. **Setze dir einen zeitlichen Rahmen.** Was willst du in den nächsten 3, 6 oder 12 Monaten erlebt haben? Wie kannst du das möglich machen?
3. **Frage nach deinem WARUM:** Warum habe ich diesen Wunsch/Traum oder dieses Ziel auf meine Bucket List hinzugefügt? Warum ist mir das wichtig?
4. **Hab Freude und Spaß damit!** Deine Bucket List stellt keine Verpflichtung dar, deine Ideen so schnell wie möglich abzuarbeiten. Genieße den Weg!

Dein nächster Schritt



Kannst du heute bereits etwas tun (z.B. planen, organisieren, recherchieren usw.), um einen Punkt auf deiner Bucket List in naher Zeit Realität werden zu lassen? Dann let's go.

„Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.“

– Demokrit