

Meine «Bucket list» oder «Löffel Liste»

DAS WILL ICH ERLEBEN

Gross denken – das hast du beim Dreamstorming bereits getan. Du hast deine Gedanken frei fliegen lassen, mutige Ideen notiert, verrückte Träume zugelassen. Genau so beginnt jede Veränderung - mit einem Geistesblitz, einem Wunsch, einem inneren «Was wäre, wenn ...?».

Jetzt ist es Zeit, aus dieser Fülle die wahren Perlen herauszupicken.

- *Was davon möchte ich wirklich erleben?*
- *Welche Ideen lassen mich nicht mehr los?*
- *Was davon verdient es, auf meine persönliche Bucket List zu kommen?*

Warum eine Bucket List?

Mit einer Bucket List machst du dir selbst bewusst, was dir im Leben wirklich wichtig ist. Du schreibst es auf – schwarz auf weiss. Dadurch holst du deine Träume aus dem Diffusen ins Sichtbare. So kannst du dich immer wieder daran erinnern – und gezielt ins Handeln kommen.

Diese Liste hilft dir dabei, dein Leben bewusst zu gestalten. Sie ist kein starrer Plan, sondern ein persönlicher Wegweiser. Sie zeigt dir, was dir am Herzen liegt – und erinnert dich daran, es auch wirklich zu tun.

Eine Bucket List ist also ein kraftvolles Hilfsmittel, um sich **glücklicher, lebendiger und erfüllter** zu fühlen. Denn darauf stehen ausschliesslich deine ganz persönlichen Wünsche und Sehnsüchte. Und das Beste: Die meisten davon kannst du selbst beeinflussen, aktiv gestalten und Schritt für Schritt in dein Leben holen. **Die Umsetzung liegt in deinen Händen.**

Was haben Eimer und Löffel damit zu tun?

Der Begriff «Bucket List» stammt aus dem Englischen. «To kick the bucket» bedeutet wörtlich übersetzt «den Eimer treten» – im Deutschen würde man sagen «den Löffel abgeben».

Eine «Bucket List» ist also deine persönliche Lebens-To-do-Liste: Dinge, die du erleben, erreichen oder ausprobieren möchtest, bevor du einmal gehst.

Leitfragen

Reisen & Erlebnisse

- Welche 5 Orte möchte ich in meinem Leben unbedingt besuchen?
- Wenn ich überall auf der Welt hinreisen könnte – wohin würde ich gehen und warum?
- Was möchte ich unbedingt tun, bevor ich 40 / 50 / 60 / 70 / 80 werde?
- Was möchte ich mindestens einmal im Leben tun – nur für mich?
- Was würde ich gerne mit meinen Lieblingsmenschen erleben?

Lernen & Ausprobieren

- Welche Fähigkeiten oder Hobbys würde ich gerne lernen?
- Gibt es Hobbies oder Instrumente, die ich schon immer mal ausprobieren wollte?
- Was sind meine Hobbies? Gibt es Meilensteine, die ich erreichen will?
- Was wollte ich schon als Kind einmal machen?
- Welche Gewohnheiten möchte ich in meinem Leben etablieren?

Herzensprojekte & persönliche Entwicklung

- Was wollte ich schon lange machen?
- Welches Herzensprojekt schlummert schon lange in mir?
- Gibt es einen Traum, den ich auf später verschoben habe – warum?
- Was würde ich sofort machen, wenn ich mehr Zeit hätte?
- Was ist eine Sache, die ich mir mehr als alles andere wünsche? Was kann ich heute tun, um dem näher zu kommen?
- Was würde mich richtig stolz machen, wenn ich es geschafft hätte?
- Was würde ich tun, wenn es auf jeden Fall klappen würde?

Beruf & Berufung

- Passt mein Job zu mir?
- Welche täglichen Tätigkeiten in meinem Job machen mich glücklich?
- Wenn ich ein halbes Jahr bezahlten Urlaub hätte – was würde ich machen?
- Es ist heute in einem Jahr: Was würde ich gerne erzählen, dass ich erlebt oder gemacht habe?
- Was ist ein Ziel, das ich unbedingt erreichen möchte – und wie würde sich mein Leben dadurch verändern?

Reflexion & Lebensgestaltung

- Welche Ziele möchte ich in den nächsten 5 Jahren erreicht haben?
- Von was wünsche ich mir mehr oder weniger in meinem Leben?
- Vor was habe ich Angst – und was kann ich tun, um diese Angst zu überwinden?