

© des Titels »Meine Bucket List« (978-3-7423-0800-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Meine Bucket List

riva

Sollte diese Bucket List ihren
eigenen Weg gegangen sein,
bitte schicke sie zurück an:

ALS BELOHNUNG GIBT ES GUTES KARMA.

»EINE
REISE VON
TAUSEND
MEILEN
BEGINNT
MIT DEM
ERSTEN
SCHRITT.«

Laotse

Bucket List, die (**/ˈbʌk.ɪt ˌlɪst/**): eine Liste von Erfahrungen, Erlebnissen und Zielen, die eine Person in ihrem Leben machen oder erreichen zu können hofft. Der Begriff leitet sich vom englischen Ausdruck »kick the bucket« (»ins Gras beißen«) ab und verweist auf die Hoffnung, bestimmte Dinge noch erleben zu dürfen, bevor man stirbt. Berühmt wurde die Liste durch den 2007 erschienenen Film *Das Beste kommt zum Schluss* (*The Bucket List*) mit Jack Nicholson und Morgan Freeman in den Hauptrollen. Seitdem gibt es eine Vielzahl an Büchern mit fertigen Bucket Lists, die es abzuarbeiten gilt. Wozu also eine eigene schreiben?

Unser Alltag ist stressig und durchgeplant, permanent sind wir vernetzt, informiert und erreichbar. Die Schnellebigkeit unserer Zeit lässt uns allzu oft den Blick fürs Wesentliche verlieren: unsere langfristigen Ziele und Träume. Dabei haben wir nur 960 Monate Lebenszeit auf dieser großen, wunderschönen Welt – falls wir das reife Alter von 80 Jahren erreichen. Und dennoch: Aus irgendwelchen Gründen unternehmen wir nicht die nötigen Schritte, um die Dinge zu tun, nach denen wir uns wirklich sehnen oder für die wir eine wahre Leidenschaft haben. Wir sprechen oft über unsere Träume, aber noch viel öfter verschieben wir sie auf später. Worauf warten wir? Warum leben wir nicht das Leben, das wir uns wünschen – und zwar jetzt?

Dieses Buch wurde entworfen, um all deine Träume, Sehnsüchte und Ideen festzuhalten und sicherzugehen, dass du dein Leben in vollen Zügen auskostest. Denn das Leben ist viel zu kurz, um dein Glück auf später zu verschieben, und nur du (und keiner sonst) ist dafür verantwortlich, wie du dein Leben lebst.

Es ist also Zeit, darüber nachzudenken, was du in diesem einen kostbaren Leben tun willst und was dir wirklich wichtig ist. Ein eigenes Unternehmen gründen, den Kilimandscharo besteigen oder auf dem Wiener Opernball tanzen? Kein Ziel ist zu groß, zu klein oder zu albern. Es heißt, dass Menschen, die ihre Vorhaben niederschreiben, sie mit deutlich größerer Wahrscheinlichkeit auch umsetzen. Also los und kreierte deine ganz persönliche Bucket List!

Wie finde ich meine Ziele?

101 Ziele verwirklichen – das hört sich erst einmal nach viel an. Einige große Träume, wie zum Beispiel eine Reise, fallen dir vermutlich sofort ein, bei anderen hingegen musst du etwas länger in dich gehen, bis sie dir klar werden. Vielleicht helfen dir die folgenden Tipps dabei, deine Bucket List mit deinen persönlichen Zielen und verborgenen Wünschen zu füllen.

- **Brainstorming.** Beginne damit, einfach alles aufzuschreiben, was dir in den Sinn kommt. Lasse deine Gedanken wandern, setze dir keine Grenzen. Schreibe erst einmal alles auf, du kannst später immer noch streichen. Manchmal sind die ersten Ideen nur oberflächlich wie z.B. Surfen lernen oder einen Bungee-Sprung wagen. Aber das macht nichts, bald fallen dir sicherlich auch außergewöhnlichere Ideen ein.
- **Fragen an dich selbst.** Um herauszufinden, was du im Leben wirklich willst, kannst du dir selbst auch Fragen stellen und darüber nachdenken: Was war dein größter Kindheitstraum? Was würdest du tun, wenn du unendlich viel Zeit auf Erden hättest? Was macht dich glücklich? Wenn du nur noch ein Jahr zu leben hättest, was würdest du tun? Bist du mit deinem Job, deiner Beziehung und deinem Zuhause glücklich?
- **Inspiration durch andere.** Manchmal brauchen wir einfach nur die richtige Anregung, um auf Ideen zu kommen. Lies dir online Bucket Lists von anderen durch und lasse dich inspirieren. Oder tausche dich mit Freunden und Bekannten darüber aus, welche Träume und Ziele sie haben. Nebenbei ist das eine tolle Möglichkeit, deine Freunde von einer anderen Seite kennenzulernen.
- **Abwarten und Tee trinken.** Lasse deine Liste ein paar Tage liegen. Die besten Ideen kommen, wenn man nicht damit rechnet.
- **Um die Ecke denken.** Sieh dir deine Liste nach ein wenig Abstand noch einmal an und versuche, in andere Richtungen zu denken. Hast du hauptsächlich langfristige und herausfordernde Ziele? Dann füge doch vielleicht noch ein paar einfachere hinzu, die du sofort angehen kannst. Oder Ziele, die deinen Alltag oder deine Beziehung zu anderen betreffen.

»WANN HAST DU
DAS LETZTE MAL
ETWAS ZUM ERSTEN
MAL GEMACHT?«

VORHER

*»Was immer du tun kannst oder träumst, es zu können,
fang damit an.«*

Johann Wolfgang von Goethe

So kam ich zu diesem Buch _____

Datum _____

Ich dachte mir _____

Träume, die ich mir schon erfüllt habe _____

Etwas, das ich bereue _____

Was ich am Leben liebe _____

Ich will meine Bucket List abschließen, weil _____

Ich glaube, ich werde anfangen mit _____

Menschen, die mich inspirieren _____

Ich bin verliebt in _____

Ich bin süchtig nach _____

Ich habe Angst vor _____

Ich bin dankbar für _____

Ich möchte dorthin _____

Ich kann nicht glauben, dass ich _____

Ich habe eine Leidenschaft für _____

Die letzte Sache, die ich gelernt habe _____

Ein stolzer Moment _____

Das ultimative Abenteuer _____

Meine Traumkarriere _____

Um das zu erreichen, werde ich _____

Mein Lieblingszitat _____

Ich freue mich auf _____

In 5 Jahren möchte ich _____

In 10 Jahren möchte ich _____

MEINE BUCKET LIST

»Nur Ziele, die wir schriftlich festhalten, sind echte Ziele.

Alle anderen sind reine Fantasie.«

Brian Tracy

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____

- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____
- 25 _____
- 26 _____
- 27 _____
- 28 _____
- 29 _____
- 30 _____
- 31 _____
- 32 _____
- 33 _____
- 34 _____
- 35 _____
- 36 _____
- 37 _____
- 38 _____
- 39 _____
- 40 _____
- 41 _____
- 42 _____
- 43 _____
- 44 _____
- 45 _____
- 46 _____
- 47 _____

- 48 _____
- 49 _____
- 50 _____
- 51 _____
- 52 _____
- 53 _____
- 54 _____
- 55 _____
- 56 _____
- 57 _____
- 58 _____
- 59 _____
- 60 _____
- 61 _____
- 62 _____
- 63 _____
- 64 _____
- 65 _____
- 66 _____
- 67 _____
- 68 _____
- 69 _____
- 70 _____
- 71 _____
- 72 _____
- 73 _____
- 74 _____

- 75 _____
- 76 _____
- 77 _____
- 78 _____
- 79 _____
- 80 _____
- 81 _____
- 82 _____
- 83 _____
- 84 _____
- 85 _____
- 86 _____
- 87 _____
- 88 _____
- 89 _____
- 90 _____
- 91 _____
- 92 _____
- 93 _____
- 94 _____
- 95 _____
- 96 _____
- 97 _____
- 98 _____
- 99 _____
- 100 _____
- 101 _____

DAVOR

1

Ich kam auf die Idee, als _____

Ich will es alleine machen oder mit _____

Weil _____

Was mich bisher davon abgehalten hat _____

So sieht meine Planung aus _____

Es wird

schwierig teuer kreativ Furcht einflößend anstrengend

Ich freue mich am meisten auf _____

Bis zu diesem Datum will ich es abgehakt haben _____

Ich wollte das schon machen seit _____

DANACH

Datum _____

Das hat mich dazu gebracht, es tatsächlich zu tun _____

Das musste ich organisieren _____

Diese Menschen haben mir geholfen _____

Das Beste daran war _____

Die Geschichte _____

Meine Gefühle davor _____

Meine Gefühle danach _____

Bevor ich es getan habe,
sagten die Leute _____

In 3 Worten beschrieben _____

Mein Rat für andere _____



DAVOR

2

Ich kam auf die Idee, als _____

Ich will es alleine machen oder mit _____

Weil _____

Was mich bisher davon abgehalten hat _____

So sieht meine Planung aus _____

Es wird

schwierig teuer kreativ Furcht einflößend anstrengend

Ich freue mich am meisten auf _____

Bis zu diesem Datum will ich es abgehakt haben _____

Ich wollte das schon machen seit _____

DANACH

Datum _____

Das hat mich dazu gebracht, es tatsächlich zu tun _____

Das musste ich organisieren _____

Diese Menschen haben mir geholfen _____

Das Beste daran war _____

Die Geschichte _____

Meine Gefühle davor _____

Meine Gefühle danach _____

Bevor ich es getan habe,
sagten die Leute _____

In 3 Worten beschrieben _____

Mein Rat für andere _____

