

© des Titels »Die Bucket List für Eltern« (978-3-7423-0854-2)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Die Bucket List

für Eltern

*500 Dinge, die du mit
deinem Kind erlebt
haben solltest*

riva

Vorwort

Liebe Mama,
lieber Papa,

wie oft hast du dir schon gedacht: »Das möchte ich unbedingt mal meinen Kindern zeigen« oder: »Wenn ich mal Kinder habe, will ich unbedingt ...«? Ist das Kind jedoch erst einmal da, ist man oft so beschäftigt mit den kleinen und großen Dingen des Alltags, dass man diese Ziele irgendwann aus den Augen verliert.

Vielleicht fragst du dich aber auch an einem verregneten Wochenende, was du mit deinem Kind gemeinsam unternehmen kannst – ohne »schon wieder« dies oder jenes zu tun.

Diese Bucket List hilft dir dabei, bestimmte Ideen weiterzuverfolgen. Sie soll dir als Inspiration dienen und den Fokus darauf richten, abseits der alltäglichen Verpflichtungen eine abwechslungsreiche und erfüllte Zeit mit deinem Kind oder deinen Kindern zu verbringen. Das kann von ganz kleinen Dingen wie Weihnachtsplätzchen backen bis hin zu großen Unternehmungen reichen, wie zum Beispiel eine Spielwarenmesse zu besuchen oder einmal mit Schlittenhunden durch den Schnee zu fahren.

So funktioniert diese Bucket List:

In diesem Buch findest du 500 Vorschläge, was du alles gemeinsam mit deinem Kind erleben kannst. Manche Vorschläge richten sich an jüngere, manche an ältere Kinder. Einige der Vorschläge kommen für dich vielleicht auch abgesehen vom Alter deines Kindes gar nicht infrage. Aber das ist kein Problem:

Damit du auswählen kannst, welche Punkte du mit deinem Kind wirklich erleben möchtest, findest du vor jedem Vorschlag ein kleines Sternchen. Dieses Sternchen kannst du ausmalen oder markieren, um deine Favoriten festzulegen. Habt ihr gemeinsam eine Idee in die Tat umgesetzt, könnt ihr das Sternchen abhaken. Unter einem Punkt kannst du zudem die jeweilige Aktivität bewerten, ein Datum eintragen oder einen Kommentar hinterlassen.

Am Ende des Buches findest du außerdem noch einige Seiten, in die du deine eigenen Ideen und Vorhaben eintragen kannst, um am Schluss deine ganz persönliche Bucket List zu erhalten.

Wir wünschen euch viel Spaß mit diesem Buch und eine schöne gemeinsame Zeit!

☆ Grashüpfer fangen



☆ Einen Turm bauen,
der bis zur
Zimmerdecke reicht

☆ Auf einem Wasser-
spielplatz spielen

☆ Versuchen, sich gegen-
seitig zum Lachen
zu bringen

☆ Auf einer Berghütte
übernachten



☆ Eigene Geschichten
schreiben

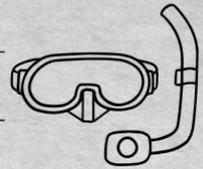
☆ Postkarten aus dem
Urlaub schreiben



☆ Auf Feldwegen mit dem
Auto fahren üben

☆ Einrad fahren

☆ Schnorcheln gehen



☆ Sich gegenseitig mit Abzieh-
tattoos »dekorieren«

☆ Die Großeltern besuchen
und nach ihrer
Vergangenheit befragen

☆ Mutig sein



☆ Im Bett frühstücken



☆ Mit den Händen essen

☆ Von einer Sanddüne
springen

☆ Auf einem
Waldspaziergang
Bäume bestimmen

☆ Pilze sammeln



☆ Eine Rolltreppe in die
entgegengesetzte Richtung
laufen - um die Wette

☆ Disneyland besuchen

☆ Einen aus der Zeit
gefallenen Gegenstand
kaufen und benutzen

☆ Einen Baumwipfelpfad
ablaufen



☆ Ein Freilichtmuseum
besuchen

☆ Vom Sprungbrett ins
Wasser springen

☆ Blind Kuh spielen

☆ Ein Event besuchen,
bei dem man der
Minderheit angehört

☆ In ein Museum gehen

☆ Ins Kino gehen und
den Kassierer den Film
aussuchen lassen

☆ Einen Laubhaufen
errichten und
hineinspringen

☆ In Pfützen springen



☆ Angeln gehen

☆ Den eigenen
Lieblingsfilm aus der
Kindheit schauen

☆ Die Macken des
anderen tolerieren

☆ Ein Feuerwerk ansehen



☆ Melodiennerraten spielen



☆ Vor Schulbeginn den
Schulweg gemeinsam
ablaufen

☆ Nicht aufgeben

☆ Einen Tag am
See verbringen



☆ Eine Lego-Stadt bauen

☆ Indoor-Volleyball
mit einem Luftballon
spielen

☆ Ein verwundetes
Tier retten

☆ Geschichten vorlesen



☆ Zelten gehen

☆ Versuchen, eine Woche
lang so wenig Müll wie
möglich zu produzieren

☆ Den Sonnenuntergang
beobachten

☆ In Badesachen durch den
Sommerregen rennen



☆ Gemeinsam auf
Instrumenten spielen



☆ Minigolf spielen

☆ Besondere Steine sammeln

☆ In der Sandkiste
mithilfe eines
Wasserschlauchs
einen Vulkan bauen

☆ Schlittschuh laufen



☆ Auf einer Slackline
balancieren

☆ Mit einer Matratze die
Treppe hinunterrutschen

☆ Blut spenden



☆ Apfelmus oder
Marmelade einkochen



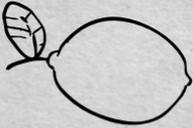
☆ Geisterbahn fahren

☆ Einen Abenteuerurlaub
machen



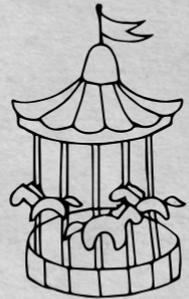
☆ Salzteig herstellen
und formen

☆ Limo selbst machen



☆ Eine Karikatur
der Familie
anfertigen lassen

☆ Einen Freizeitpark
besuchen



☆ Eine Zeitschrift
abonnieren

