

© des Titels »Unsere Bucket List« (978-3-7423-0824-5)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# Unsere Bucket List

**riva**

Ausgefüllt von



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. Auch als Paar gerät man leicht in den Alltagstrott. Die Schnelllebigkeit 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 eure gemeinsamen Träume, Sehnsüchte und Ideen festzuhalten und sicherzugehen, dass ihr euer Leben in vollen Zügen auskostet. Denn das Leben ist viel zu kurz, um euer Glück auf später zu verschieben.

Es ist also Zeit, darüber nachzudenken, was ihr in diesem einen kostbaren Leben zu zweit tun wollt und was euch 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 legt los und kreiert eure ganz persönliche Bucket List!

# Wie füllen wir unsere Liste?

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

- **Brainstorming.** Beginnt damit, einfach alles aufzuschreiben, was euch in den Sinn kommt. Lasst eure Gedanken wandern, setzt euch keine Grenzen. Schreibt einfach alles auf, ihr könnt 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 euch sicherlich auch außergewöhnlichere Ideen ein.
- **Fragen an euch selbst.** Um herauszufinden, was ihr im Leben wirklich wollt, könnt ihr euch selbst auch Fragen stellen und darüber nachdenken: Was war euer größter Kindheitsraum? Was würdet ihr tun, wenn ihr unendlich viel Zeit auf Erden hättet? Was macht euch glücklich? Wenn ihr nur noch ein Jahr zu leben hättet, was würdet ihr tun? Seid ihr mit euren Jobs, eurem Zuhause und eurem Alltag glücklich?
- **Inspiration durch andere.** Manchmal brauchen wir einfach nur die richtige Anregung, um auf Ideen zu kommen. Lest euch online Bucket Lists von anderen durch und lasst euch inspirieren. Oder tauscht euch mit Freunden und Bekannten darüber aus, welche Träume und Ziele sie haben. Nebenbei ist das eine tolle Möglichkeit, eure Freunde von einer anderen Seite kennenzulernen.
- **Abwarten und Tee trinken.** Lasst eure Liste ein paar Tage liegen. Die besten Ideen kommen, wenn man nicht damit rechnet.
- **Um die Ecke denken.** Seht euch eure Liste nach ein wenig Abstand noch einmal an und versucht in andere Richtungen zu denken. Habt ihr hauptsächlich langfristige und herausfordernde Ziele? Dann fügt doch vielleicht noch ein paar einfachere hinzu, die ihr sofort angehen könnt. Oder Ziele, die euren Alltag oder eure Beziehung zu anderen betreffen.

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

© des Titels »Unsere Bucket List« (978-3-7423-0824-5)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# VORHER

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

Johann Wolfgang von Goethe

So kamen wir zu diesem Buch \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

♥ Ich dachte mir \_\_\_\_\_

♥ Ich dachte mir \_\_\_\_\_

Träume, die wir uns schon erfüllt haben \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ Etwas, das ich bereue \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ Etwas, das ich bereue \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ Was ich am Leben liebe \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ Was ich am Leben liebe \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wir wollen unsere Bucket List abschließen, weil \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Menschen, die uns inspirieren \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ Ich bin süchtig nach \_\_\_\_\_

♥ Ich bin süchtig nach \_\_\_\_\_

♥ Ich habe Angst vor \_\_\_\_\_

♥ Ich habe Angst vor \_\_\_\_\_

♥ Ich bin dankbar für \_\_\_\_\_

♥ Ich bin dankbar für \_\_\_\_\_

♥ Ich möchte dorthin \_\_\_\_\_

♥ Ich möchte dorthin \_\_\_\_\_

Wir haben eine gemeinsame Leidenschaft für \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ Die letzte Sache, die ich gelernt habe \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ Die letzte Sache, die ich gelernt habe \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Unser bisher größtes Abenteuer \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ Mein Lieblingszitat \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ Mein Lieblingszitat \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ Ich freue mich auf \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ Ich freue mich auf \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

In 5 Jahren wollen wir \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

In 10 Jahren wollen wir \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# UNSERE 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

So kamen wir auf die Idee \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was uns bisher davon abgehalten hat \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

So sieht unsere Planung aus \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Es wird

schwierig  teuer  kreativ  Furcht einflößend  anstrengend

♥ Ich freue mich am meisten auf \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ Ich freue mich am meisten auf \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bis zu diesem Datum wollen wir es abgehakt haben \_\_\_\_\_

Wer sich mehr freut \_\_\_\_\_

## DANACH

Datum \_\_\_\_\_

Das hat uns dazu gebracht, es tatsächlich zu tun \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Das mussten wir organisieren \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Diese Menschen haben geholfen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Das Beste daran war \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Die Geschichte \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ Meine Gefühle davor \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ Meine Gefühle davor \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ Meine Gefühle danach \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ Meine Gefühle danach \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Unser Rat für andere \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



DAVOR

2

So kamen wir auf die Idee \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was uns bisher davon abgehalten hat \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

So sieht unsere Planung aus \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Es wird

schwierig  teuer  kreativ  Furcht einflößend  anstrengend

♥ Ich freue mich am meisten auf \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ Ich freue mich am meisten auf \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bis zu diesem Datum wollen wir es abgehakt haben \_\_\_\_\_

Wer sich mehr freut \_\_\_\_\_

## DANACH

Datum \_\_\_\_\_

Das hat uns dazu gebracht, es tatsächlich zu tun \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Das mussten wir organisieren \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Diese Menschen haben geholfen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Das Beste daran war \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Die Geschichte \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ Meine Gefühle davor \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ Meine Gefühle davor \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ Meine Gefühle danach \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ Meine Gefühle danach \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Unser Rat für andere \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

