

Meine ultimative BUCKET LIST

➤ TRÄUME. ERLEBEN. LEBEN. ➤



1. REISEN

- ☐ Eine Weltreise machen
- ☐ Die Polarlichter in Lappland sehen
- ☐ Einen eigenen Van besitzen
- ☐ Rundreise durch Japan
- ☐ Insel-Hopping in Griechenland
- ☐ Mit dem Van durch alle Staaten der USA
- ☐ Eine Rundreise auf Bali
- ☐ Laternenfestival in Thailand besuchen
- ☐ Eine Reise nach Südkorea
- ☐ Mit dem Van durch Australien
- ☐ Mit dem Van durch Neuseeland
- ☐ Mit dem Orientexpress fahren
- ☐ Zur Antarktis reisen
- ☐ Eine Reise ohne Ziel
- ☐ Den Karneval in Rio de Janeiro feiern
- ☐ Alle modernen Weltwunder sehen
- ☐ Trekking durch den Dschungel
- ☐ Chinesisches Neujahr in Peking verbringen
- ☐ Eine Reise nach Island
- ☐ Eine Reise nach Schottland
- ☒ Eine Safari machen
- ☐ Ein paar Tage im Zhangjiajie in China verbringen
- ☐ In Uganda freie Gorillas sehen
- ☐ Auf dem Pferd durch die Mongolei
- ☐ Ranch-Leben in den USA (für ein paar Wochen)
- ☐ Die Sahara-Wüste durchqueren
- ☐ In einem Iglu übernachten
- ☐ Den Jakobsweg bestreiten
- ☐ Eine Hüttenwanderung bestreiten
- ☐ In einem Baumhaus übernachten
- ☐ Volunteering
- ☐ In einem Wasserfall duschen
- ☐ Work & Travel
- ☐ Ganz alleine in den Urlaub fahren
- ☐ Auswandern
- ☐ Einen Vulkan besteigen



2. PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

- ☐ Eine neue Sprache lernen
- ☐ 30 Tage Social Media Pause machen
- ☐ Jeden Tag einen Spaziergang machen
- ☐ Jeden Morgen um 6 Uhr aufstehen
- ☐ Einen Monat lang jeden Tag zur Arbeit radfahren oder laufen
- ☐ Jeden Monat ein Buch lesen
- ☐ Etwas tun, obwohl dir jeder davon abrät
- ☐ Eine Patenschaft übernehmen
- ☐ Eine tägliche Schreibgewohnheit entwickeln, z.B. Tagebuch führen, Journaling
- ☐ Selbstliebe praktizieren
- ☐ Deine Bucketlist schreiben
- ☐ Vision Board erstellen
- ☐ In der Suppenküche helfen
- ☐ Dich für einen gemeinnützigen Verein engagieren
- ☐ An eine gemeinnützige Organisation spenden
- ☐ Im Tierheim helfen
- ☐ Lernen auch mal „Nein“ zu sagen
- ☐ Zu Weihnachten bedürftige Kinder beschenken
- ☐ Mehr Zeit mit Familien und Freunde verbringen
- ☐ Jemanden, den man verletzt hat um Verzeihung bitten
- ☐ Besuche einen Workshop für Persönlichkeitsentwicklung
- ☐ Geh in Therapie (dafür muss man sich nicht schämen, das zeugt von Stärke)



3. KREATIVITÄT UND FREIZEIT

- ☐ Fallschirm springen
- ☐ Erweitere deine Fotografie-Kenntnisse
- ☐ Mit Walhaien schwimmen
- ☐ Ein Buch schreiben und veröffentlichen
- ☐ Lerne ein Instrument wie Gitarre oder Klavier zu spielen
- ☐ Deinen eigenen Blog veröffentlichen
- ☐ Schreibe einen Liebesbrief und versende ihn per Flaschenpost
- ☐ Bungee Jumping
- ☐ Lerne ein Instrument zu spielen
- ☐ Mit einem Super-Car fahren
- ☐ Geh in einen Tanzkurs
- ☐ Eine Überraschungsparty organisieren
- ☐ Einen Boots-Führerschein machen
- ☐ Im Regen tanzen
- ☐ Besuche ein Konzert oder Festival
- ☐ Mache einen spontanen Tagestrip



4. SPORT & GESUNDHEIT

- ☐ Tauchen lernen
- ☐ Surfen lernen
- ☐ Einen Halbmarathon laufen
- ☐ Eine Woche alleine in einem Retreat verbringen
- ☐ Täglich meditieren
- ☐ Erlange einen schwarzen Gürtel in einer Kampfkunst
- ☐ Lern Skifahren oder Snowboarden
- ☐ Lerne schwimmen, falls du es noch nicht kannst
- ☐ Optimierte deine Schlafroutine
- ☐ Trinke mehr Wasser
- ☐ Lass dich regelmäßig durchchecken
- ☐ Lerne eine neue Sportart
- ☐ Gehe mindestens 10.000 Schritte am Tag
- ☐ Gehe regelmäßig ins Gym
- ☐ Calisthenics meistern
- ☐ Ernähre dich gesund
- ☐ Leg Detox Tage ein



5. KULINARIK

- ☐ Einen Kochkurs machen
- ☐ Dein eigenes Brot backen
- ☐ Sushi selber machen
- ☐ Sushi in Japan essen
- ☐ Eine traditionelle Paella in Spanien essen
- ☐ Eine Weinprobe in Bordeaux oder in einer anderen Weinprobe besuchen
- ☐ In einem Michelin-Sterne-Restaurant speisen
- ☐ Eine traditionelle Paella in Spanien essen
- ☐ Ein Gericht kochen, dass man sich selbst ausgedacht hat
- ☐ Einen Monat vegan leben
- ☐ Neue Rezepte ausprobieren



6. FINANZEN

- ☐ In Immobilien investieren
- ☐ In Aktien investieren
- ☐ Deine Schulden abbezahlen
- ☐ Millionär oder Millionärin werden
- ☐ Passives Einkommen aufbauen
- ☐ Auf ein bestimmtes Ziel sparen



7. KARRIERE

- ☐ Von überall in der Welt arbeiten können – ohne jeden Tag in ein Büro gehen zu müssen
- ☐ Selbstständig werden
- ☐ Befördert werden
- ☐ Bekomme deinen Traumjob
- ☐ Deinen Traumjob kündigen und dein eigener Chef werden
- ☐ Gute Work-Life-Balance



8. LIEBE & BEZIEHUNGEN

- ☐ Eine gemeinsame Reise machen
- ☐ Den perfekten Partner finden
- ☐ Eine Hochzeit feiern
- ☐ Ein Kind bekommen / Familie gründen
- ☐ Ein Jahrestag an einem besonderen Ort feiern
- ☐ Offene und ehrliche Kommunikation praktizieren

