

Der ultimative

bucket list

Guide

*Über 100 abwechslungsreiche,
inspirierende Ideen*

-
für Deine ultimative Bucket List

Inhaltsverzeichnis

- 03** Begrüßung
- 04** Anleitung: Wie Du den Guide verwendest
- 05** Was ist eine bucket list und warum solltest Du sie verwenden
- 06** 26 Ideen für den Frühling
- 07** 29 Ideen für den Sommer
- 08** 23 Ideen für den Herbst
- 09** 25 Ideen für den Winter
- 10** 20 Ideen für Paare
- 11** 25 Ideen für Familien
- 12** 28 Ideen für Reisen
- 13** 24 weitere Ideen
- 14** Deine "Bucket List"-Vorlage
- 15** Dankeschön und Verabschiedung

Hallo & herzlich Willkommen!

Ich freue mich darauf, Dir in diesem Guide alles Wichtige über die sogenannte "**Bucket List**" zu erzählen und über 100 tolle, inspirierende Ideen mit Dir zu teilen!

Falls Du mich noch nicht kennen solltest, erzähle ich Dir gerne kurz, **wer ich bin, wie ich zum Thema Bullet Journaling gekommen bin und welches Ziel ich mit meiner Seite www.bujoandbudget.de verfolge.**



Hey! Ich bin Lea Philipps - Planerin & Ordnungskoach

Vor ein paar Jahren noch war ich eine eher unorganisiertere Person - harmlos formuliert. Meine Umgebung war ständig unordentlich und mein Kopf voller Ideen und Gedanken, die mich daran hinderten, produktiv zu arbeiten. Mir fehlte ein System, das es mir ermöglicht hätte, mein ganzes Leben von vorne bis hinten zu sortieren.

Nach ewig langem Suchen, Testen und Optimieren bin ich endlich an einer Methode hängengeblieben, die für mich - und auch für viele andere - zu funktionieren schien: **Das Bullet Journal**.

Ich wusste, dass dieses System - natürlich richtig angewendet - mir die Möglichkeit geben würde, mein Leben so zu gestalten, wie ich es mir in meinen Träumen vorgestellt hatte. *Vielleicht möchtest Du das noch nicht glauben, aber ich sage Dir: es ist tatsächlich so.*

Für mich ist **effizientes und einfaches Planen** der optimale Weg, sich von lästigen, immer länger werdende To-Do-Listen zu verabschieden, endlich produktiv zu arbeiten und gleichzeitig **mehr Freizeit** (und dadurch **Freiheit**) zu gewinnen.

Ich habe jahrelang nach der richtigen Planungsmethode gesucht und mittlerweile ein **erprobtes 3-Schritte System** entwickelt, das ich Dir auf bujoandbudget.de näher bringen und erklären möchte - damit auch Du Deinen Alltag **organisierter und stressfreier** gestalten kannst.

Ich freue mich, Dich auf diesem spannenden Weg dabei zu haben!

Wie Du den Guide verwendest

Du kannst den "Bucket List Guide" sowohl digital verwenden als auch auf Papier ausdrucken.

Natürlich kannst Du mit den Ideen liebend gerne Deine eigene Bucket List in Deinem Bullet Journal füllen.

Falls Du aber kein Bullet Journal haben solltest oder die Ideen nicht von Hand aufschreiben möchtest, kannst Du sie auch gerne ausdrucken. So könntest Du die für Dich relevanten Ideen zum Beispiel ausschneiden und auf eine Liste kleben oder gleich eine ganze Seite einkleben. Ich habe vor und hinter den Punkten auf der Liste genug Platz gelassen, damit Du sie dort abhaken kannst.

Hier gilt wie immer mein Motto: **Mache es so, wie es Dir am Besten passt.**

Und jetzt: Viel Spaß damit!

Wenn Du Lust hast, kannst Du auch gerne an meinem **kostenlosen 5-tägigen E-Mail Kurs** teilnehmen. Wir sprechen darüber, wie, wo und wann Du **Routinen** am besten in Dein Bullet Journal und somit **Deinen Alltag integrieren** kannst.

Du kannst Dich hier dafür anmelden: <https://www.subscribepage.com/5-Tages-Bujo-Kurs>

Was & Warum?

Eine "Bucket List" ist eine Sammlung von Dingen, die Du erlebt haben möchtest, bevor Du stirbst. Sie wird im Deutschen auch "Löffelliste" genannt.

Der englische Name kommt von einem englischen Euphemismus (also einer Beschönigung) für sterben: "he/she kicked the bucket". Ähnlich verhält es sich auch mit dem deutschen Begriff, denn hier ist der deutsche Ausdruck "den Löffel abgeben" für den Namen "Löffelliste" verantwortlich.

Besonders bekannt wurde der Begriff "Bucket List" übrigens durch den 2007 erschienenen, gleichnamigen Film "Das Beste kommt zum Schluss (The Bucket List)". Darin arbeiten zwei Männer, die sich zufällig im Krankenhaus kennenlernen, eben genau solch eine Liste mit all den Dingen, die sie schon immer mal machen wollten, kurz vor ihrem Tod ab.

Auch wenn diese Liste auf den ersten Blick eher deprimierend klingt, hat sie doch einen sehr guten Zweck: Sie inspiriert Dich Tag für Tag durch Deine eigenen Wünsche und führt Dir vor Augen, was im Leben noch alles auf Dich wartet. Gleichzeitig bewirkt sie auch, dass Du Dich zumindest bei der Erstellung der Seite bewusst für eine gewisse Zeit hinsetzen und reflektieren musst, was Du im Leben WIRKLICH erreichen möchtest.

Generell hast Du so einen viel besseren Überblick über die Ziele in Deinem Leben, ganz egal ob langfristig oder kurzfristig.

Ich empfehle Dir für das beste Ergebnis, nicht unbedingt nur eine riesige "Bucket List" zu erstellen, sondern Dich auch mal an modifizierte Listen zu wagen. Diese beziehen sich zum Beispiel auf eine bestimmte Jahreszeit und somit einen festen Zeitraum. Das verhindert, dass Du die Dinge auf Deiner Liste immer weiter nach hinten verschiebst, weil sie keinen festgelegten Endzeitpunkt haben. Vergiss auch nicht, größere Projekte wie eine Reise rechtzeitig zu planen und eventuell dafür zu sparen.

Es ist außerdem hilfreich, wenn du Dir vornimmst, jedes Jahr oder alle sechs Monate mindestens einen Punkt auf Deiner eigenen "Bucket List" umzusetzen. So hast Du nach ein paar Jahren schon eine Menge toller Dinge erlebt und hörst auf, immer auf "den richtigen Augenblick" zu warten.

Frühling

- einen Flohmarkt besuchen
- zu einem Konzert im Freien gehen
- eine Fahrrad-Tour unternehmen
- ein Picknick machen
- in einen Park gehen
- eine neue Wanderstrecke ausprobieren
- Frisbee werfen
- eine Frühjahrsputz-Playlist zusammenstellen
- Bowlen gehen
- ein neues Kleid für den Frühling kaufen
- einen Kunst-Kurs besuchen
- etwas spenden
- einen Sommerurlaub planen
- einen Tag in der Bibliothek verbringen
- ein neues Sport-Programm ausprobieren
- gründlich ausmisten und einen Frühjahrsputz durchführen
- Geocachen gehen
- ein Streetfood-Festival besuchen
- einen Kräutergarten pflanzen
- Frühlings-Deko basteln
- einen Blumenstrauß pflücken
- frisches Obst und Gemüse auf einem Bauernmarkt kaufen
- einen Tagestrip machen
- eine neue Frisur ausprobieren
- drei Bücher lesen
- eine neue Frucht essen

Sommer

- einen Sonnenaufgang beobachten
- einen Sonnenuntergang beobachten
- einen Film im Auto-Kino sehen
- einen Tag an einem See verbringen
- Zelten gehen
- ein Lagerfeuer anzünden
- gemeinsam mit Freunden und Familie grillen
- ein großes Eis essen
- nachts die Sterne anschauen
- Kajak/Kanu fahren oder Paddle Boarding ausprobieren
- Inline skaten
- einen neuen Badeanzug/Bikini kaufen
- Eis zuhause selber machen
- eine Sommer-Playlist erstellen
- eine Komödie oder Comedy-Show ansehen
- Limonade selber machen
- Erdbeeren pflücken
- die eigene Stadt als Tourist besuchen
- alte T-Shirts färben
- ein Museum besuchen
- einen Bestseller lesen
- nachts schwimmen gehen
- eine Sandburg bauen
- Cocktails selber machen
- in einen Wasserpark fahren
- ein Festival besuchen
- Mini-Golf spielen
- an einer Weinprobe teilnehmen
- eine Wasser-Ballon-Schlacht veranstalten

Herbst

- einen Filme-Marathon veranstalten
- ein neues Suppen-Rezept ausprobieren
- herbstliche Kerzen anzünden
- einen Kürbis schnitzen
- im Regen spazieren gehen
- stricken lernen
- Herbst-Deko selber basteln
- ein Halloween-Kostüm selber machen
- eine kostenlose Veranstaltung der Stadt besuchen
- ehrenamtlich engagieren
- zu einem Sport-Event gehen
- einen Schal aus einem alten Pulli machen
- einen Apfelkuchen backen
- eine Waldwanderung machen
- Drachen steigen lassen
- Duftkerzen selber machen
- Kürbissuppe essen
- einen Spieleabend mit Freunden oder Familie veranstalten
- schöne Blätter suchen und trocknen
- einen Städtetrip machen
- eine neue Teesorte probieren
- spontan ein Buch kaufen und lesen
- ein Krimidinner besuchen oder veranstalten

Winter

- Schlittschuh fahren gehen
- Plätzchen backen
- einen Schneemann bauen
- ins Kino gehen
- einen Schneeengel machen
- den ganzen Tag Hausschuhe oder kuschelige Socken tragen
- im Schnee spazieren gehen
- ein neues Restaurant ausprobieren
- Papier-Schneeflocken basteln
- auf den Weihnachtsmarkt gehen
- einen heißen Kakao trinken
- ein Vogelhäuschen aufstellen
- Puzzeln
- ein Foto mit dem Weihnachtsmann machen
- ein Iglu bauen
- Weihnachtsgeschenke selber machen
- Skifahren lernen
- Vogelfutter selber machen
- Bratäpfel machen
- einen Weihnachtsfilm sehen
- ein Lebkuchenhaus bauen
- eine Schneeballschlacht veranstalten
- einen Adventzkranz basteln
- an eine gemeinnützige Organisation spenden
- eine neue Bucket List erstellen

Paare

- einen Tanzkurs machen
- gemeinsam Tauchen gehen
- ein Festival oder Konzert besuchen
- in den Urlaub fahren
- einen Kochkurs machen
- im Restaurant füreinander bestellen
- unter einem Mistelzweig küssen
- einen Helikopterrundflug machen
- einen spontanen Trip planen
- einen großen Eisbecher teilen
- gemeinsam Sternschnuppen anschauen
- auf einen Jahrmarkt gehen
- ein Wellness-Wochenende machen
- gegenseitig massieren
- dem Partner einen Kindheitstraum erfüllen
- ein Fotoalbum erstellen
- das erste Date wiederholen
- etwas zusammen kaufen
- auf ein Doppeldate gehen
- dem Anderen einen Liebesbrief schreiben

Familie

- einen Familienstammbaum gestalten
- in Badesachen durch den Sommerregen laufen
- Wassermelonen-Wettessen
- Gemeinsam eine neue Sportart ausprobieren
- Zusammen Kekse backen
- einen Kurztrip unternehmen
- einen Streichelzoo besuchen
- Familienmitglieder anrufen
- ein Schneckenrennen veranstalten
- gemeinsam etwas basteln
- zusammen auf einer Leinwand ein Bild malen
- die Kinder das Essen entscheiden lassen
- in Regenpfützen hüpfen
- gemeinsam das Auto waschen
- Essen blind verkosten und erraten
- zusammen eine Geschichte schreiben
- einen Familien-Lieblingsfilm mit selbstgemachtem Popcorn genießen
- ein Zimmer streichen
- gemeinsam einen Kuchen backen
- etwas Neues lernen
- ein Experiment machen
- eine Familien-Party mit Essen und Cocktails für Kinder und Erwachsene veranstalten
- dem Berufswunsch des Kindes gemeinsam nachgehen (z.B. Polizeiwache besuchen)
- einen Barfuß-Pfad entlangehen
- einen Kirschkernel-Weitspuck-Wettbewerb veranstalten

Reisen

- den Eiffelturm besteigen
- eine Gondel in Venedig fahren
- Disneyland besuchen
- die Polarlichter sehen
- Bier auf dem Oktoberfest trinken (oder etwas Alkoholfreies)
- auf der chinesischen Mauer laufen
- eine Münze in den Trevi-Brunnen werfen
- auf die Sydney Harbour Bridge klettern
- unter dem Hollywood-Schriftzug stehen
- die Niagara-Fälle besuchen
- im Toten Meer treiben
- ein Bild vor dem schiefen Turm von Pisa machen
- Santorini besuchen
- Sand der Wüste Saharas anfassen
- den Kilimandscharo besteigen
- den Taj Mahal sehen
- eine Safari-Tour machen
- zum Grand Canyon reisen
- den Big Ben sehen
- Stonehenge umrunden
- die Osterinseln besuchen
- einen Roadtrip in Europa oder Amerika machen
- zu den Galapagos Inseln reisen
- die Pyramiden sehen
- auf die Freiheitsstatue steigen
- im Great Barrier Reef tauchen
- zur Ruinenstadt Machu Picchu wandern
- Schloss Neuschwanstein besuchen

Weitere Ideen

- Fallschirm springen
- ein Haustier adoptieren
- alleine reisen
- eine neue Sprache lernen
- mit Delfinen schwimmen
- Yoga ausprobieren
- einen Führerschein machen
- ein Musical sehen
- Blut spenden
- die Mona Lisa sehen
- in einer Limousine fahren
- meine größte Angst überwinden
- in einem 5-Sterne Restaurant essen
- einen Marathon laufen
- ein Unternehmen gründen
- ein Tattoo stechen lassen
- ein Instrument lernen
- im Ausland leben
- ein Vorbild treffen
- ein 5-Gänge Menü kochen
- verschiedene Tanzstile lernen
- die olympischen Spiele live schauen
- die sieben Weltwunder sehen
- mein Traumhaus entwerfen

Danke sehr...

...dass Du Dir den "Bucket List Guide" heruntergeladen hast!

Ich hoffe sehr, dass Du durch die zahlreichen Ideen in diesem Buch inspiriert bist, Deine eigene Bucket List zu gestalten - und auch abzuarbeiten! :-)

Falls Du Deine eigene Liste gestaltetest, würde ich mich sehr freuen, wenn Du sie mit mir teilst. Dazu kannst Du mir entweder eine E-Mail an lea@bujoandbudget.de schreiben oder mir ein Bild davon über Instagram schicken. Du findest mich dort unter [bujoandbudget.de](https://www.instagram.com/bujoandbudget.de).

Gerne kannst Du auch meiner **kostenlosen Facebook-Gruppe** beitreten. Sie ist ein Ort voller Gleichgesinnter, mit denen Du Dich frei austauschen kannst. Du findest Motivation und Inspiration und erhältst regelmäßig **hilfreiche Tipps rund um die Themen Bullet Journaling, Planen und Produktivität**. Außerdem findet alle zwei Wochen ein **Livestream** statt, in dem Du noch mehr **kostenloses Wissen** erhältst.

--> Durch diesen Link gelangst Du zur gratis Facebook-Gruppe:
<https://www.facebook.com/groups/bujoandbudgetcommunity/>

Ansonsten wünsche ich Dir jetzt noch ganz viel Spaß beim Planen und eine schöne Woche!

Ganz liebe Grüße!

Lea

