

Das sollte nicht einen Lebenslauf geben, wie du ihn für eine Stellenbewerbung einreichst. Adressaten sind eher deine Verwandten und Bekannten, und vielleicht interessieren sich später mal deine Nachkommen dafür! Wahrscheinlich wirst du einzelnen Abschnitten mehr als zwei Zeilen widmen, andere dafür weglassen.

Geboren in

Meine Eltern

Meine Geschwister

Wohnung

Erste Kindheitserinnerungen

Kuscheltier

Lieblingsspielzeuge

Verwandte

Nachbarschaft

Spielgruppe und Kindergarten

Schule

Mein Quartier, meine Stadt

Freundschaften und Streit

Erlebnisse

Wünsche

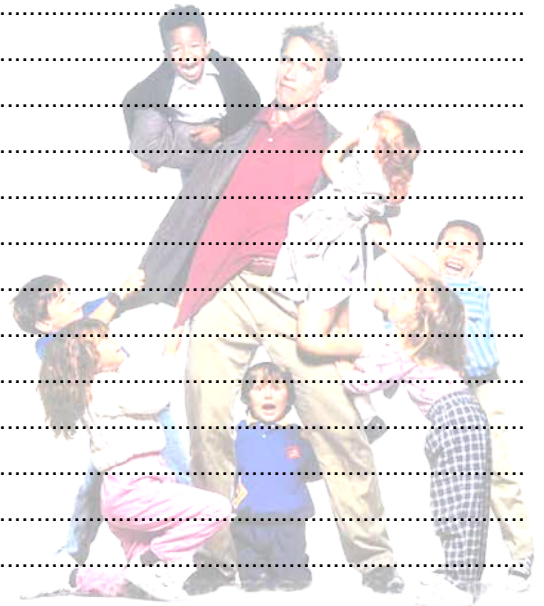
Ängste

Ferienerlebnisse

Vereine

Schürfungen und Unfälle

Streiche



Hobbys.....
.....
Sport

Leistungsdruck in der Schule.....
.....

Lob und Tadel.....
.....

Clique.....
.....

Erstes Geld verdient

Wichtige Käufe.....
.....

Und immer wieder Schule.....
.....

Eindrückliche Filme oder Bücher

Idole.....
.....

Erste Berufsideen

.....

Fragen nach dem Sinn des Lebens.....
.....

Krisen und Abstürze.....
.....

Erfolge.....
.....

Wichtige Freundschaften.....
.....

Selbständigkeit.....
.....

Meine politischen Überzeugungen.....
.....

Was mir wichtig ist

.....

Mein bisheriges Leben, zusammengefasst betrachtet.....
.....

Blick in die Zukunft.....
.....
.....



Ein etwas burschikoser Ausdruck für „sterben“ heißt „den Löffel abgeben“. Die Entsprechung im Englischen ist „kick the bucket“ (den Kübel umstossen). Die „Bucket List“ nun ist eine persönliche Liste von Dingen, die man im restlichen Leben noch tun oder erreichen möchte.

Es ist eine Art **Selbstverwirklichungsliste** zum Ausfüllen und Abhaken. Nicht nur berufliche Ziele sollen dort aufgeführt werden. Auch allgemeine Lebensziele aus verschiedenen Bereichen gehören dazu: Beziehungen, Reisen, Sport, Finanzen, Gesundheit, Kulinarik, soziales Engagement, Kulturschaffen und Abenteuer.

Arme Leute assen früher vor allem Brei - nicht zuletzt, weil die Zähne bald rar wurden. Die Breischüssel stand in der Mitte des Tisches. Jeder ass daraus mit seinem eigenen, oft selbstgeschnitzten Löffel, welcher in einem Wandgestell aufbewahrt wurde. Nach dem Tod gab er ihn ab, vielleicht an einen neu eingestellten Knecht. - «Bucket List» wird oft mit «Löffelliste» übersetzt.

Behandelt wird die Bucket List **wie eine To-Do-Liste**: Ziele aufschreiben, realisieren und abhaken. Die Idee dahinter: Je mehr du ankreuzen oder abhaken konntest, desto zufriedener bist du am Lebensende.

Populär wurde sie mit dem Film „Das Beste kommt zum Schluss“ (Originaltitel: „The Bucket List“). In dieser Tragikomödie lernen sich ein Unternehmer und Mechaniker zufällig im Krankenhaus kennen. Sie beschließen, vor dem Tod noch einmal richtig zu leben. Dazu arbeiten sie eine Liste ab, auf der all die Dinge stehen, die sie immer schon mal machen wollten.

Eine schwere Krankheit oder ein vorgerücktes Alter sind zwar ein guter Grund für eine Zielliste. Doch eine solche zu erstellen und abzuarbeiten, **lohnt sich auch schon in jungen Jahren**.

- Du wirst dich über deine Lebensziele klar.
- Du lernst dich und deine Wünsche besser kennen.
- Du findest einen persönlichen Lebenssinn.
- Die Bucket List erinnert und motiviert dich, Ziele zu erreichen.
- Du wirst zufriedener mit jedem Punkt, den du abhakst.
- Das Nachschauen der Liste (und der Haken) macht glücklich.

Welche **Sportarten** will ich ausprobieren?

z.B. Beachvolleyball, Darts, Eishockey, Judo,

Welche **Länder** möchte ich bereisen?

z.B. Island, Neuseeland Costa Rica,

Welche **Filme** muss ich unbedingt gesehen haben?

z.B. Casablanca, Das Boot, Herr der Ringe,

Was will ich auf jeden Fall **erleben**:

z. B. Super Bowl live im Stadion sehen, Pokern in Las Vegas,

Welche **Fähigkeiten** will ich mir noch aneignen?

z.B. Zaubertricks, Einradfahren, Spanisch sprechen,

Meine Bucket List für die nächsten Winter- / Frühlings- / Sommer- / Herbstferien:

Priorität	Thema	Tätigkeit	geplant für	erledigt