



Deine Bucketlist

Deine Aufgaben für die 2. Woche „Zeit“

Aufgabe 1:

Schreibe als erstes wild durcheinander auf einen Zettel Deine Wünsche auf! Träume groß und traue Dich alles aufzuschreiben, was Dir in den Sinn kommt.

Aufgabe 2:

Mache eine Tabelle. Schreibe links „kleinere Wünsche“ und rechts „große Wünsche“ drauf und sortiere jetzt Deine gesammelten Wünsche ein.

Aufgabe 3:

Mache noch eine Tabelle. Schreibe links „Wunsch“ und rechts „Umsetzungsdatum“ drauf.

Danach nimmst Du Dir deine aufgeteilte Liste von Wünschen und gibst ihnen Noten von 1-10, wie wichtig Dir die Erfüllung dieser sind.

Danach trägst Du sie von „10 – super wichtig“, bis 1 „nicht so wichtig“ in deine zweite Tabelle der Reihenfolge nach ein und überlegst Dir dann Zeiträume, in denen Du sie umsetzen möchtest.

Aufgabe 4:

Bespreche Deine Wünsche mit deinem Mann oder Freund/Freundin. Überlegt, wie ihr es umsetzen könnt und schaut, welche Wünsche er hat. Er kann auch gern eine Bucketlist machen. Vielleicht gibt es ja Überschneidungen und ihr könnt euch zusammen Wünsche erfüllen.

Aufgabe 5:

Schau Dir diese Bucketlist immer wieder an und versuche Teile davon umzusetzen.