https://warumnichtanders.at/blog/mit-deiner-bucket-list-durchstarten/

Mit deiner Bucket List durchstarten!

Warten wir ab, sagen wir. Bis die Zeiten wieder besser werden. Nun warten wir schon eine ganze Weile. Aber dennoch bleibt die Zeit nicht stehen. Deshalb: Warten wir nicht mehr. Legen wir los! Planen wir, schreiben wir nieder, was in diesem Leben unbedingt noch passieren muss. Was uns wichtig ist, was uns weiterbringt.

Lernen wir jeden Tag etwas Neues. Machen wir etwas Verrücktes. Bringen wir uns trotz allem zum Lachen. Machen wir das neue Jahr zu einem unvergesslichen Abenteuer. 20 Inspirationen für deine mögliche Bucket List!

1. Darf auf keiner Bucket List fehlen: einen 5-Jahres-Plan erstellen

Erstell dir deinen 5-Jahres-Plan: **Wo siehst du dich fünf Jahren, was muss bis dahin passiert sein**, was soll sich geändert haben? Leite Schritt für Schritt Wege ein, die du jetzt schon angehen kannst. Erschaffe dir lebenswerte Visionen, die du nach den derzeitigen Einschränkungen in die Tat umsetzt.

2. Etwas Neues lernen

Lerne jeden Tag **eine Vokabel in der Sprache deiner Wahl** oder die Erläuterung eines Fremdworts. Es gibt jede Menge Apps und Online-Plattformen, die dich dabei unterstützen (z. B. Pons Vokabeltrainer).

3. Einsame Menschen kontaktieren

Kontaktiere jemanden, von dem du weißt, dass er allein ist oder **Ermutigung braucht**. Möglicherweise ist es für dich eine Überwindung, die Anruftaste zu drücken, aber du wirst sehen – es lohnt sich, für jemanden dazusein.

4. Ein Geschenk anonym verteilen

Schicke anonym ein Geschenk an jemanden. Vielleicht kennest du den Lieblingsautor deiner Freundin und sendest ihr den neuesten Roman. Oder du lässt deiner Mutter **einfach so Blumen zukommen**, stellst dem Nachbarn eine Flasche Wein vor die Tür. Die Freude ist ganz bestimmt auch auf deiner Seite!

5. Neue Rezepte probieren

Probiere über das Jahr hindurch **einmal die Woche ein neues Rezept** aus. Kochbücher, ob online oder im Buchregal, sind voll von neuen, leicht umsetzbaren Ideen! Auch Online-Kochkurse bieten sich an: Cook together online.

6. Spenden oder Karitatives tun

Spende an eine soziale Einrichtung, wenn deine Finanzen es erlauben, oder **biete karitativen Institutionen deine Hilfe an**, wenn deine Zeit es erlaubt. Beides wird mehr als gebraucht. **Helfen erfüllt auch dich mit enormen Glücksgefühlen!**

7. Etwas Neues antrainieren

Trainiere **Spagat, Kopf-, Handstand oder das Jonglieren**. In vielen YouTube-Videos gibt es Schritt für Schritt-Anleitungen. Jeden Tag wirst du ein klein wenig weiterkommen und ein Erfolgserlebnis einheimsen. **Jonglieren steigert die Gehirnleistung, neu Erlerntes stärkt die Motivation und das Vertrauen in dich selbst**.

8. Eine Angst überwinden

Versuche, eine deiner Ängste zu überwinden. **Gehe mit einer verrückten Frisur, einer schrägen Kopfbedeckung** außer Haus, betrachte die Schlangen im Zoo. Du wirst sehen, es wird nichts passieren. Hilfe gibt es hier: Angst überwinden – diese Strategien helfen.

9. Ein Dankbarkeitsbuch schreiben

Eröffne ein Dankbarkeits- oder Achtsamkeitstagebuch, in dem du **abends deinen Tag reflektierst**. Wenn du Muster und Hintergründe für deine Reaktionen erkennst, kannst du dich **Tag für Tag weiterentwickeln**.

10. Etwas auswendig lernen

Lerne ein **Gedicht oder einen Song auswendig, der dich besonders berührt**. Kopftraining, das Spaß macht, **bringt dein Gehirn spielerisch in Schwung!**

11. Detoxing

Verzichte über einen Zeitraum **auf Zucker, Alkohol und/oder Fleisch** oder mach eine Entgiftungskur. Der beste Zeitpunkt ist jetzt!

12. Einen Baum pflanzen

Pflanze einen Baum. In Städten gibt es viele **Gemeinschaftsgartenprojekte**, wo du dies machen kannst, wenn du keinen Garten hast.

13. Jemandem verzeihen

Verzeihe jemandem, dem du grollst. Du musst sie bzw. ihn nicht persönlich besuchen. Es reicht **ein friedvoller Gedanke oder ein Brief, den du schreibst, aber nicht abschickst**.

14. Aus alt mach neu

Mach aus etwas Altem etwas Neues! Tolle **Upcycling Ideen** findest du hier: Entdecke neue Upcycling-Ideen.

15. Handyfreie Zeiten

Lege fixe Zeiten fest, in denen du auf Handy, Tablet und Co verzichtest, beispielsweise einen Nachmittag oder Abend pro Woche. Alleine die Nähe des eigenen Smartphones reicht Studien zufolge aus, dass wir bei Testfragen schlechter abschneiden (siehe: Smartphone-Nutzung verändert das Gehirn). **Dauernde Ablenkungen kosten uns Fokus und Tiefe**. Mit Pausen davon können wir wieder mehr zu uns zu kommen.

16. Täglich ausmisten

Miste einen Monat lang täglich einen Gegenstand aus deinem Kleiderschrank, deinem Haushalt oder deinem Buchregal aus. **Uns von Dingen zu lösen, befreit**. Ansporn dazu findest du hier: Minimalismus – 7 Tipps für mehr Freiheitsgefühl.

17. Einmal wöchentlich melden

Melde dich einmal wöchentlich **bei deinen Eltern, Kindern oder Großeltern**. Notiere dir den Termin fix in deinem Kalender.

18. Eine besondere Reise planen

Suche im Internet einen Ort, **an dem du noch nie warst, einen besonderen Platz**, der dir schon beim Anschauen Entspannung verschafft. Plane eine ganz besondere Reise schon jetzt!

19. Bei Gewinnspielen teilnehmen

Machen Sie bei möglichst vielen Gewinnspielen mit. Bringen Sie damit **Leichtigkeit und das Gefühl einer gewissen Vorfreude** in Ihren Alltag. Eines Tages ist Ihnen das Glück vielleicht sogar hold.

20. Deine Finanzen managen

Übernimm die Hauptrolle beim Managen deiner Finanzen. Eigne dir eine **solide Grundbasis in Finanzwissen** an und du kannst gleich **selbstbestimmter handeln**. Der 6 Schritte-Schnellkurs hilft dir dabei: Werde dein eigener Finanz-Coach.

Deine Bucket List soll dich nicht belasten oder etwas sein, das dir Stress macht, sondern dir Spaß machen und positive Zukunftsvisionen erschaffen. Passe deine Liste deshalb auf deine persönlichen Wünsche, Bedürfnisse und Möglichkeiten an und lass dir den Esprit, den eine Bucket List ausströmt, nicht entgehen!

Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien.
Stand/Erstelldatum: Jänner 2021

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquellen: Shutterstock