

ROADMAP

für Bucket List

Plakat aufhängen
10 Tage befüllen

Bucket list
aufteilen



Grabrede
erstellen

Disney-Methode
"DREAMER"

Umsetzen

01

Grabrede erstellen

Stellen Sie sich vor, Sie sind 80 Jahre und möchten Ihre eigene Grabrede schreiben. Für was möchten Sie anerkannt sein, für was geschätzt und was erreicht haben?

02

Plakat aufhängen & 10 Tage befüllen

Geben Sie soviel Sie wollen Papier auf Ihre Wände, um Ihre Wünsche aufzuschreiben. Gehen Sie mind. 10 Tage immer wieder hin und schreiben Sie auf, was Ihre (Herzens-)Wünsche sind.

03

Disney-Methode "DREAMER"

"I am a dreamer..." - trauen Sie sich alles was Ihr Herz begehrt, auf die Bucket list zu schreiben - ohne Bewertung "das geht doch gar nicht",... einfach aus der Freude heraus hinschreiben!

04

Bucket list aufteilen

Teilen Sie nach dem Sie fertig sind, die Bucket list in: sofort umsetzbar, kurzfristig umsetzbar, mittel- und langfristig umsetzbar UND vllt. noch nicht umsetzbar!

05

Umsetzen

Jetzt gehts am Umsetzen: täglich/wöchentlich was von der Bucket list umsetzen und für sich wahrnehmen, was das mit einem macht, wenn Träume, Wünsche und Visionen erfüllt werden.