

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	21
Wer hat dieses Buch geschrieben?	22
Für wen ist dieses Buch geeignet?	23
Wobei euch dieses Buch helfen kann und wobei nicht	23
Als Paar profitieren.	24
Was ist überhaupt eine Bucket List?	26
7 Wege, wie euch eine Bucket List bereichern kann	30
Der eigenen Endlichkeit bewusst werden	30
Ein Leben ohne Reue führen	31
Träume bewusst werden	31
Ziele aufschreiben hilft, die Ziele auch zu erreichen.	32
Leben im Hier und Jetzt	33
Raus aus der Komfortzone	34
So erstellt ihr eine gemeinsame Bucket List	37
Brainstorming	38
Holt euch Inspiration	41
Häufige Fehler vermeiden	42
Gestalten der Liste	49
Lasst euch inspirieren – 400 Ideen für eure Bucket List	55
Kategorien	55
Bucket-List-No-Gos	59
1. Ein Dark Dinner besuchen	59
2. Eine Alpakawanderung machen	59
3. Ein Varieté besuchen	60
4. Einen Tag im Wellness-Spa verbringen	60
5. Einen romantischen Segeltörn machen	60
6. Eine Übernachtung in einem Baumhaus	60
7. Ein Krimidinner zu Hause veranstalten	60
8. Eine Krimidinner-Veranstaltung besuchen	61

9. Sushi selber machen	61
10. An einer Weinbergwanderung teilnehmen	61
11. Eine Schneeschuhwanderung machen	62
12. Einen Pralinen-Kurs machen	62
13. Wasserski fahren	62
14. Mit zerrissenen Jeans und Blumen im Haar durch San Francisco spazieren	62
15. Einen Tag in einem Thermalbad verbringen	63
16. Einen Wildblumenstrauß pflücken	63
17. An einer Weinverkostung teilnehmen	63
18. Einen ganzen Tag mit der Einweg-Kamera dokumentieren	63
19. Gemeinsam eine Personaltrainer-Stunde nehmen	63
20. Das Restaurant mit der schlechtesten Tripadvisor-Bewertung in eurer Stadt besuchen	64
21. Eine Kanutour machen	64
22. Ein romantisches Candle-Light-Dinner buchen	64
23. Wwoofing	64
24. Einen Trampolinpark besuchen	65
25. Eine Reise nach Disneyland	65
26. Houserunning – Eine Hauswand herunterspazieren	65
27. Die Schwerkraft beim Bodyflying überwinden	67
28. Einen Hochseilgarten besuchen	68
29. Mit einem Oldtimer fahren	68
30. Gemeinsam eine Sprache lernen	68
31. Einen Standard-Tanzkurs besuchen und auf einem Ball tanzen	68
32. Am Strand reiten	68
33. Ins Theater gehen	69
34. An einer Rafting-Tour teilnehmen	69
35. Unterm Mistelzweig küssen	69
36. Kart fahren	69
37. An einen Cocktail-Kurs teilnehmen	69
38. Paintball spielen	69

39. Ins Autokino fahren	70
40. Mit einem Trabi durch Berlin fahren	70
41. Gemeinsam die 16 Summits erklimmen	70
42. Ein Virtual-Reality-Erlebnis buchen	71
43. Eine Kräuterwanderung machen	71
44. Stadtführung oder -rundfahrt in der eigenen Stadt machen	71
45. Eine Schlittenhundefahrt machen	72
46. Euch vor dem Taj Mahal ewige Liebe schwören	72
47. Erdbeeren pflücken	72
48. Auf einem Reifen durch wilde Gewässer sausen	72
49. Eine Quadtour machen	73
50. Einen Tauchkurs machen	73
51. Gemeinsam aus einem Labyrinth finden	73
52. Einen Salsa-Kurs belegen	73
53. Einen Heimwerker-Kurs belegen	74
54. Einen Aktivurlaub machen	74
55. Gemeinsam eine Reise auf Instagram faken	74
56. Eine Sommerrodelbahn heruntersausen	74
57. Das Ballett „Der Nussknacker“ besuchen	74
58. Einen Tandem-Bungeesprung wagen	75
59. Unter Wasser küssen und davon ein Foto machen	75
60. Beim Floating entspannen	75
61. Für eine Realityshow bewerben	75
62. Ins Planetarium gehen	75
63. Eine Fahrradtour mit anschließendem Picknick unternehmen	76
64. Einen Backpacking-Trip machen	76
65. Einen Wellness-Tag zu Hause machen	76
66. Moonlight-Minigolf spielen	76
67. Fotos in einer Fotokabine machen	76
68. Ein Kräuterbeet anlegen	76
69. Dart spielen	77

70. Ein Partner-Horoskop erstellen lassen	77
71. Töpfern	77
72. Eis selber herstellen	77
73. In einem Strandkorb schlafen	78
74. Ein Open-Air-Kino besuchen	78
75. Ein Bootcamp überstehen	78
76. Eine Schlauchboot-Tour machen	78
77. Ein 3D-Fotoshooting machen	79
78. Mit einem Schneemobil fahren	79
79. An einem Erotic-Food -Kochkurs teilnehmen	80
80. Beim Pub-Quiz gewinnen	80
81. Ein Schwimmbadbesuch machen	80
82. Dem anderen ein Kleidungsstück stricken (oder häkeln)	81
83. Ein Whisky-Tasting besuchen	81
84. In einem Schloss übernachten	81
85. An einem Ritteressen teilnehmen	81
86. Einen Nachmittag im Hamam verbringen	82
87. Wurst selber herstellen	82
88. Auf einem Kinderspielplatz toben	82
89. Eisbaden	82
90. Mit einer Draisine fahren	83
91. Hand in Hand Schlittschuhlaufen	83
92. Eine Kunstaussstellung besuchen	83
93. Auf einen Maskenball gehen	83
94. Ein eigenes Cocktail-Rezept kreieren	84
95. Pub-Crawl	84
96. Einen Kürbis schnitzen	84
97. Ins Musical gehen	84
98. Ein Paar-Fotoshooting machen	85
99. Einen Bildhauerei-Kurs besuchen	85
100. In eine Skihalle gehen	85
101. Mit einem Elektroauto fahren	85

102. Im Winter eine romantische Berghütte mieten	85
103. Mit einem Katamaran segeln	85
104. Im warmen Sommerregen tanzen	86
105. Aus einem Escape-Room entfliehen	86
106. An einer Brauereiführung teilnehmen	86
107. Ein Dinner in the sky besuchen	86
108. Zorbing	87
109. Einen Grillkurs belegen	87
110. Eine Travestie-Show besuchen	87
111. Eine Fahrt mit einem Heißluftballon	87
112. Stand-up-Paddling ausprobieren	90
113. Ein Gin-Tasting besuchen	90
114. Gleitschirm fliegen	90
115. Die Einsamkeit am abgelegensten Ort der Welt genießen	90
116. Einen Hubschrauber-Rundflug machen	91
117. Auf ein Musik-Festival gehen, auf das ihr eigentlich nie gehen würdet	91
118. An einer Quiz-Show teilnehmen	91
119. Mit einem Geländewagen offroad fahren	91
120. Eine Segway-Tour machen	91
121. Auf Bernstein-Jagd gehen	92
122. Eine Vernissage besuchen	92
123. An einem Heinz-Erhardt-Dinner teilnehmen	92
124. Bei einem Tough Mudder mitmachen	92
125. Surfen lernen	92
126. Auf eine Rollschuhparty gehen	93
127. In einem Bergwerk dinieren	93
128. In einem Weinfass übernachten	93
129. Gemeinsam das Video eines Fitness-YouTubers nachtturnen	94
130. Ein Wochenende im Tropical Island verbringen ...	94
131. Eine Bootstour auf dem Eibsee	94

132. Mit einem Rennwagen fahren	94
133. Besucht die Palmeninsel in Dubai	95
134. Lasertag spielen	95
135. Das Oktoberfest in München besuchen	95
136. Im Wald geocachen	95
137. Einen Stratosphären-Flug machen	96
138. Pokern lernen	96
139. Draußen übernachten (ohne Zelt)	96
140. Eine Höhle besichtigen	96
141. Klettern	97
142. In einem VW-Bulli übernachten	97
143. An einer Teezeremonie teilnehmen	97
144. Ein Survivaltraining machen	97
145. Mit Eseln wandern	98
146. Den Hamburger Dom besuchen	98
147. Ein Schießtraining machen	98
148. Eine Esoterikmesse besuchen	98
149. Zweisamkeit auf einer Trauminsel mit Wasserbungalow genießen	98
150. Ein Jazzkonzert besuchen	99
151. Die Drehorte der Lieblingsserie besuchen	99
152. Ein Kreuzworträtsel aus der Zeitung lösen und an dem Gewinnspiel teilnehmen	99
153. Eine Nacht im Museum verbringen	99
154. Bogenschießen	99
155. Einen Golf-Schnupperkurs besuchen	100
156. Ein Wochenende in einem Romantik-Hotel verbringen	100
157. Einen Massagekurs belegen	100
158. An einem Malkurs teilnehmen	100
159. Die arktische Wildnis in Spitzbergen erkunden ..	100
160. Die Kunst des Goldschmiedens erlernen	101
161. Kitesurfen	101
162. Drachen steigen lassen	101

163. Eine Schienenkreuzfahrt machen	101
164. Einen Spinning-Kurs besuchen	102
165. Ort der Kindheit besuchen	102
166. Gemeinsam einen Baum pflanzen und wachsen sehen	102
167. Auf einem Tandem fahren	102
168. In einer Karaoke-Bar singen	103
169. Nach New York reisen	103
170. Ein Eishockey-Spiel besuchen	103
171. Nach Helgoland reisen	103
172. Einen Akt-Malereikurs besuchen	103
173. Neujahrsschwimmen – sich in die eiskalten Fluten stürzen	104
174. An einem Meditationsworkshop teilnehmen ☸	104
175. Einen Poetryslam besuchen	104
176. Im Meer küssen	104
177. Ein Casino besuchen	104
178. Ein Wochenende beim Glamping verbringen	105
179. Kuriose Eissorten probieren	105
180. Erste Klasse Bahn fahren	105
181. Einen YouTube-Channel starten	105
182. Einen Blog starten	105
183. Silvester im Ausland feiern	106
184. In die Oper gehen	106
185. Einem Krampuslauf beiwohnen	106
186. Blindbooking ausprobieren	106
187. Ein Lebkuchenhaus backen	107
188. Auf dem Wochenmarkt einkaufen	107
189. Vögel beobachten	107
190. Twister spielen	107
191. Den Sommer in einer einsamen Hütte in Schweden verbringen	108

192. Für einen 5-Kilometer-Lauf trainieren (10 km, Halbmarathon, Marathon)	108
193. Auf ein Doppel-Date mit einem anderen Paar gehen	108
194. Den Sonnenaufgang und -untergang am selben Tag beobachten	108
195. Einen FKK-Strand besuchen	109
196. Einen Boxkampf live sehen	109
197. Im Park Boccia spielen	109
198. Einen Nachtflorhmarkt besuchen	109
199. Squash spielen	109
200. Auf ein Holi-Festival gehen	110
201. Einen Indoor-Spielplatz besuchen	111
202. In einem Restaurant mit Michelin-Stern speisen	112
203. Ein altes Möbelstück aufhübschen	112
204. An einem Poledance-Kurs teilnehmen	112
205. Stockbrot machen	112
206. In ein Hochhaus schleichen und versuchen aufs Dach zu kommen	112
207. Ein Partner Tattoo stechen lassen	113
208. Nachts schwimmen gehen	113
209. In einem Eishotel übernachten	113
210. Dem anderen ein Gedicht schreiben	114
211. Rikscha fahren	114
212. Eine Nacht im Bett die Seiten tauschen	114
213. Initialen in den Sand schreiben	114
214. Frische Pasta selber machen	114
215. Bullshit-Bingo spielen	114
216. Blut spenden	115
217. An einer Fundsachenversteigerung teilnehmen ..	115
218. Elbe Radweg „Straße der Romantik“	115
219. Ritter Festspiele besuchen	116
220. Mit einem E-Scooter fahren	116
221. In einem Luftschiff fliegen	116

222. Eure Initialen/Namen in nassen Beton schreiben	116
223. Ein Möbelstück selber bauen	116
224. Die Rocky Horror Show besuchen	117
225. Molekulare Küche probieren	117
226. Gegenseitig ein Waxing machen	117
227. Eine Dschungeltour machen	118
228. Couchsurfen in einer fremden Stadt	118
229. Einen Couchsurfer bei euch aufnehmen	118
230. Spontan zum Flughafen fahren und den nächsten Flieger zum Strand nehmen	118
231. Wahrheit oder Pflicht spielen	118
232. Guerilla Gardening	119
233. Eine Sandburg bauen	119
234. Einen Roadtrip in den USA machen	119
235. Bei einem Color Run mitmachen	119
236. Für vier Wochen vegetarisch (oder vegan) leben ..	120
237. Auf einen Baum klettern	120
238. Zusammen einen Mammutbaum umarmen	120
239. Das erste Date wiederholen	120
240. Ein Puzzle vollenden (mind. 1000 Teile)	121
241. Unterm Sternenhimmel küssen	121
242. Eine Drohne steigen lassen	121
243. An einem Gruseldinner teilnehmen	121
244. Einen vermüllten Ort aufräumen	122
245. Eine Zigarre rauchen	122
246. Einen Tag im Partnerlook rumlaufen	122
247. Auf einem mechanischen Bullen reiten	122
248. Für den anderen im Restaurant bestellen	122
249. Ein Fotoalbum erstellen	123
250. In einer Salzgrotte entspannen	123
251. Einen Straßenkünstler eine Karikatur von euch zeichnen lassen	123
252. Bei einer TV-Show im Publikum sitzen	123

253. Trüffel suchen	123
254. Über heiße Kohlen laufen	124
255. Ein Sinfoniekonzert besuchen	124
256. Eine Luxusimmobilie besichtigen	124
257. An einem Fotowalk teilnehmen	124
258. Eine CD mit eurer Musik brennen	125
259. Eine Weltkarte mit Pins aufhängen	125
260. Mit dem Orient-Express fahren	125
261. Einen Klingelstreich machen	125
262. Origami lernen	125
263. Ein neues Brettspiel lernen	126
264. Eine Zeitkapsel erstellen	126
265. Ein Vogelhaus bauen	126
266. Kochunterricht in einem anderen	
Land besuchen	127
267. Tischtennis spielen	127
268. Whale Watching	127
269. Ein anderes Paar verkuppeln	127
270. Polarlichter bestaunen	127
271. Einen Stern benennen	128
272. Lotto spielen	128
273. Eine Detox-Kur machen	128
274. In einem Tipi übernachten	128
275. Zaubertricks lernen	129
276. Ein Wachsmuseum besuchen	129
277. Eine Broadway-Show besuchen	129
278. Mit einem Riesenrad fahren	129
279. Mit einem Teleskop die Sterne beobachten	129
280. Ein Brot backen	129
281. Aus einer Kokosnuss trinken	130
282. Mit einer Limousine fahren	130
283. Mit einer Vespa durch Rom fahren	130
284. Zusammen den größten Eisbecher auf der	
Karte bestellen	130

285. Eine Gondelfahrt in Venedig	131
286. Mit Fingerfarben malen	131
287. Mit einem Autoscooter fahren	131
288. Ein Tropenhaus besuchen	131
289. Zu einer Wahrsagerin gehen	132
290. Eine Safari in Afrika machen	132
291. Die Currywurst mit dem höchsten Schärfegrad essen	132
292. Eine Zumba-Stunde besuchen	132
293. Billard spielen	132
294. Schokoladenfondue machen	133
295. Zelten gehen	133
296. Die Tour de France sehen	133
297. Gegenseitig einen Liebesbrief schreiben	133
298. In einem Bubble-Hotel übernachten	134
299. An einem Running Dinner teilnehmen	134
300. Die Kirschblüte bewundern	134
301. In der eigenen Stadt im Hotel übernachten	134
302. Auf dem Eiffelturm küssen	135
303. Ein Monogramm aus euren Anfangsbuchstaben entwerfen (lassen)	135
304. In einem Leuchtturm übernachten	135
305. Bei einem Esswettbewerb zuschauen	136
306. Imkern	136
307. Einen Roadtrip auf der österreichischen Romantikstraße	136
308. Ein vierblättriges Kleeblatt finden	136
309. Weihnachten im Schnee verbringen	137
310. Durch einen Wassersprinkler laufen	137
311. Ein Iris-Fotoshooting machen	137
312. Gebärdensprache lernen	137
313. Ein Liebesschloss anbringen	138
314. An einer Tupperparty teilnehmen	138

315. Von einer Klippe ins Meer springen	138
316. Gemeinsam ehrenamtlich tätig werden	139
317. Eine Univorlesung besuchen	139
318. Einen Harry Potter-Marathon veranstalten	139
319. Auf einer einsamen Insel übernachten	139
320. Jodeln lernen	140
321. Einander ein Outfit im Second Hand Store kaufen	140
322. In einen Kältetank steigen	140
323. Ein ausgefallenes Paar-Kostüm an Karneval oder Halloween tragen	140
324. Unter einem Wasserfall küssen	140
325. Gemeinsam ein Business starten	140
326. Random Act Of Kindness	141
327. Im Radio euer Lied wünschen	141
328. Gastgeber einer Mottoparty sein	141
329. An einer Extremwanderung teilnehmen	142
330. Eine gemeinsame Tradition starten	144
331. Einen Wasserpark besuchen	144
332. An einem Speeddating teilnehmen und gemeinsam die Veranstaltung verlassen	145
333. Mit einem Tretboot fahren	145
334. Eine Nacht in einem Geisterhotel übernachten	145
335. Die Orte von Shakespeares Romeo und Julia besuchen	146
336. Macarons selber machen	146
337. Eine Kuh melken	146
338. Insekten essen	146
339. Den Indian Summer in Neuengland erleben	147
340. Übernachten in einem sleeperoo Cube	147
341. Mit Delfinen in freier Wildbahn schwimmen	147
342. Snowboarden	147
343. Blobbing	147

344. An einem Strand mit schwarzem Sand	
spazieren gehen	148
345. An einem Strand mit rosa Sand	
spazieren gehen	148
346. Eine Lesung besuchen	148
347. Mit einem Jetski fahren	149
348. Bei einem Line Dance mitmachen	149
349. Den Urlaub in einem Hausboot verbringen	149
350. An einer Scavenger Hunt teilnehmen	150
351. Ein passives Einkommen erwirtschaften	150
352. Beim Room Service bestellen	150
353. Eine private Wellness-Suite buchen	151
354. Ein Kartenhaus bauen	151
355. An einem Yoga-Retreat teilnehmen	151
356. Ein Tennis-Doppel gegen ein anderes	
Paar gewinnen	151
357. Eine Kampfsportart lernen	151
358. Im Toten Meer baden	152
359. Bodypainting selber machen	152
360. Ein Modellflugzeug zusammenbauen	152
361. Ein paar Monate im Ausland leben	153
362. Schnaps selber brennen	153
363. Social Media Detox	153
364. Einen Lost Place besichtigen	154
365. Cocktails auf Hawaii schlürfen	154
366. Gemeinsam den Super Bowl schauen	154
367. Drei Gänge in drei verschiedenen Restaurants	
bestellen	155
368. Eine Nachtwanderung durch den	
Wald machen	155
369. Eine Weltreise planen	155
370. Beim Tai-Chi im Park mitmachen	155
371. Gemeinsam demonstrieren gehen	156
372. Ein Fahrsicherheitstraining absolvieren	156

373. Einen Prominenten treffen	156
374. Als Knochenmarkspender registrieren	156
375. Eine Modenschau besuchen	157
376. Den Jakobsweg wandern	157
377. Ein gemeinsames Kochbuch anlegen	157
378. Einen alten Camper ausbauen	157
379. Mundraub	157
380. Einen spontanen Roadtrip starten	158
381. Im Bett frühstücken	158
382. Für den anderen einen Lapdance machen	158
383. Einen aktiven Vulkan besteigen	158
384. Den Papst sprechen hören	159
385. Einem Kind eine Chance geben	159
386. An La Tomatina in Spanien teilnehmen	160
387. An einem Flashmob teilnehmen	160
388. Zusammen Dessous shoppen gehen	160
389. Ein großes Familienfest ausrichten	160
390. Einen Sumo-Kampf sehen	161
391. Mit einem Metall-Detektor auf Schatzsuche gehen	161
392. Den großen Preis von Monaco live sehen	161
393. Cricket spielen	162
394. Einen DNA-Test machen	162
395. Ballon-Tiere machen	162
396. 24 Stunden schweigen	162
397. Die Katakomben von Paris besichtigen	162
398. Das Schlafzimmer mit Rosenblättern dekorieren	163
399. Ein skurriles Museum besuchen	163
400. Einem lieben Menschen einen Herzenswunsch erfüllen	163

Hürden überwinden und dranbleiben.....164

Hürde 1: gemeinsame vs. eigene Bucket List	164
Hürde 2: zu wenig Geld	166
Hürde 3: zu wenig Zeit	170

Hürde 4: zu viel Angst	172
Hürde 5: keine Motivation	175
Hürde 6: einseitiges Bestreben, eine Bucket List zu erstellen	179
Hürde 7: Was denken und sagen die anderen?	181
Hürde 8: zu viel Druck	183
Inspirierende Zitate.....	186
Anfangen.....	186
Durchhalten.....	186
Veränderung	187
Angst.....	187
Minimalismus	188
Erwartungen	188
Reisen	189
Weiterführende Quellen.....	190
Erlebnisanbieter	190
Bucket List online erstellen	191
Reisen	191
Sportliche Events	192
Draußen.....	193
Ehrenamt & Gute Tat	194
Sonstige Erlebnisse	194
Danksagung.....	198