

Inhalt

VORWORT	15	Wie Sie eine Bucket List richtig nutzen	23
Wofür dieses Buch geeignet ist - und wofür nicht	16	Steinig, aber lohnenswert - der Weg zur eigenen Bucket List	23
Wer dieses Buch lesen sollte	16	Wie Sie dieses Buch als Inspiration nutzen können	25
Wie unsere Bucket List aufgebaut ist	17	Vorsicht, Stolperfallen ♥ Häufige Fehler bei der Nutzung einer Bucket List.....	26
BUCKET LIST ALS MODERNES MUST- HAVE FÜR JEDES PAAR	19	Kurz und knapp ♥ Das Wichtigste aus diesem Kapitel	27
Begriffserklärung ♥ Was ist überhaupt eine Bucket List?.....	20	365 INSPIRIERENDE IDEEN FÜR PAARE - FÜR MEHR GLÜCK AN JEDEM TAG	09
Die wichtigsten Vorteile einer Bucket List im Überblick	21	Teil 1 ♥ Ideen für den Frühling	29
Wie die Bucket List für Paare die Beziehung bereichert	21	1. Gemüse anbauen	29

2. Einen Blumenstrauß binden	30	29. Im Heißluftballon über den Wolken fliegen.....	37
3. Einen Flohmarkt besuchen	30	30. Paarflug mit Gleitschirmen auspro- bieren	37
4. Ein vierblättriges Kleeblatt entdecken ...	30	31. Eine Wanderung mit Alpakas machen ...	37
5. An einer Weinverkostung teilnehmen ...	30	32. Houserunning testen	38
6. Seifenblasen im Park machen	31	33. Einen Oldtimer mieten	38
7. Im Freien picknicken	31	34. In einem Labyrinth verirren	38
8. In einer Paar-Hängematte entspannen	31	35. Eis selber machen	38
10. Eine ganztägige Fahrradtour planen	32	36. An einer Kräuterwanderung teilnehmen .	39
11. Gemeinsam joggen gehen	32	37. Einen Tag lang Kind sein	39
12. Einen frühlingshaften Smoothie mischen	32	38. Zusammen eine Sprache lernen	39
13. Ein Tulpenfeld in Holland besuchen .	32	39. Dinner In The Sky buchen	39
14. An einem Street-Food-Festival teil- nehmen	33	40. Einen Golfkurs buchen	40
15. Einen richtig romantischen Kirmes- bummel machen	33	41. Alten Erinnerungen auf die Spur gehen ...	40
16. Gemeinsam Hula-Hoop ausprobieren	33	42. Hobby-Ornithologen werden	40
17. Einen Tag nur in der Natur verbringen	33	43. Aktmalerei ausprobieren.....	40
18. Partner-Yoga-Übungen trainieren	34	44. Ein Blind-Date mit einem anderen Paar vereinbaren	41
19. Im Freien sitzen und klassische Musik hören	34	45. Zusammen im Freien meditieren	41
20. Einen Imker besuchen	34	46. Mit einem gemeinsamen Blog online gehen	41
21. Einen Kräutergarten anlegen	35	47. Crossboccia ausprobieren	42
22. Den Morgenkaffee bei Sonnenaufgang zusammen genießen	35	48. Ein Möbelstück restaurieren	42
23. Im Kletterwald klettern	35	49. Stockbrot am Lagerfeuer backen	42
24. Auf dem Wochenmarkt einkaufen ...	35	50. Tandem fahren	42
25. Auswärts frühstücken	36	51. Paarfotos mit einer Drohne aufnehmen ...	43
26. Frühlingsdekoration basteln	36	52. In der Natur aufräumen	43
27. Geocaching ausprobieren	36	53. Eine Immobilie besichtigen, die Sie sich nicht leisten können	43
28. Ein Autokino besuchen	37	54. Sich gegenseitig ein Gedicht schreiben ...	43
		55. Einen Liebesbrief verfassen	44
		56. Eine Rikscha-Tour durch die Stadt	

machen	44
57. Ein Liebesschloss aufhängen	44
58. Einen Couchsurfer aufnehmen	45
59. Ein Baumhaus im Garten bauen	45
60. Das erste Date noch einmal erleben ..	45
61. Eine Flaschenpost verschicken	45
62. Amor spielen	46
63. Einen Paar-Eisbecher teilen	46
64. Eine Gondelfahrt in Venedig machen ..	46
65. Currywurst-Battle durchführen	46
66. Im Biergarten für den anderen bestellen ..	46
67. Die Zukunft vorhersagen lassen	47
68. Auf einem Bauernhof aushelfen	47
69. Bodypainting ausprobieren	47
70. Autoscooter fahren	47
71. Einem Bachlauf folgen	48
72. Löwenzahnblütensirup selbst herstellen ..	48
73. In einer Hütte im Wald übernachten ..	48
74. Mit dem E-Scooter durch die Stadt fahren	48
75. Mit dem Kanu durch Hamburg paddeln ..	48
76. Einen Zoo besuchen	49
77. Ein Rooftop Picknick im Sonnenunter- gang genießen	49
78. An einem Running Dinner teilnehmen ..	49
79. Einen botanischen Garten besuchen ..	49
80. Den Frühlingsdom in Hamburg besuchen	50

Oster-Special ♥10 Ideen für die Oster-Bucket- List

81. Selbst Gastgeber für einen Osterbrunch sein	51
--	----

82. Die Osterfeuermeile in Binz auf Rügen besuchen	51
83. Ein eigenes Osterfeuer anfachen	52
84. Eine Osterüberraschung für den anderen verstecken	52
85. Über einen Ostermarkt bummeln	52
86. Osternester selber basteln	52
87. Einen Osterzopf backen	53
88. Ostereier bemalen	53
89. Das Blühende Barock in Ludwigsburg besuchen	53
90. Die Osterbrunnen in der Fränkischen Schweiz besichtigen	53

Teil 2 ♥ Ideen für den Sommer

91. In einem Zelt im Garten schlafen	54
92. Das Cocktailmixen lernen	54
93. Im Sommer rodeln gehen	55
94. Paarfotos unter Wasser aufnehmen ..	55
95. Hand in Hand ins Meer rennen	55
96. Erdbeeren pflücken	55
97. Ein Kino unter freiem Himmel besu- chen	56
98. Glasboot fahren	56
99. Zorbing auf dem Wasser ausprobieren ..	56
100. Mit dem Quad die Gegend erkunden ..	56
101. Mit zwei SUP-Boards übers Wasser paddeln	57
102. Sternschnuppen beobachten	57
103. In einem Hubschrauber durch die Lüfte fliegen	57
104. Zusammen einen Grillkurs belegen ..	57
105. Im Regen tanzen	58

106. Eine Wasserbombenschlacht starten ..	58	135. Eine Zugfahrt ins Blaue unternehmen ...	66
107. In einem Strandkorb übernachten ..	58	136. An einem Survival-Training teil-	
108. Ein Yoga-Festival besuchen	58	nehmen	66
109. Einen Segeltörn machen	59	137. In einem Leuchtturm schlafen	66
110. Unter freiem Himmel schlafen	59	138. Einen Tag im Europa-Park in Rust	
111. Einen ganzen Tag barfuß laufen	59	verbringen	66
112. Zu zweit Rollschuhe fahren	59	139. In die Kältekammer wagen	67
113. Eine Tropfsteinhöhle besichtigen ...	60	140. Klippenspringen	67
114. Eine wirklich große Sandburg bauen .	60	141. Couchsurfing	67
115. Auf der Welle surfen	60	142. In einem Fluss schwimmen	67
116. Wirklich Last minute verreisen	61	143. Flusswandern	68
117. Zusammen einen neuen Ernährungsstil		144. Wasserski fahren	68
ausprobieren	61	145. Waldbaden gehen	68
118. FKK baden gehen	61	146. Die Stadt verschönern	68
119. Nachts baden	61	147. Einen Klettersteig erklimmen	69
120. An einem Holi-Festival teilnehmen	62	148. In der Skihalle Ski fahren.....	69
121. Bei einem Color Run mitmachen	62	149. Einen Wasserpark entdecken	69
122. Kitesurfen ausprobieren	62	150. Im Sonnenaufgang wandern	69
123. Den Eiffelturm in Paris besichtigen	62	151. Eine Nachtwanderung wagen	70
124. Wale beobachten	63	152. Beim Canyoning Mut beweisen	70
125. Tubing ausprobieren	63	153. Eine Nacht im Heu schlafen	70
126. Bei einem Fotowalk mitmachen	63	154. Den höchsten Berg in Ihrer Nähe	
127. Auf Bäume klettern	63	besteigen	70
128. Sternbilder mit dem Teleskop ent-		155. An der Nordsee durch das Watt wan-	
decken	64	dern	71
129. Urlaub auf einer einsamen Insel in		156. Pfeil und Bogen selber schnitzen ...	71
Kroatien machen	64	157. Im Wald Holunderblüten sammeln	71
130. Zusammen schnorcheln oder tauchen ...	64	158. Blind durch den Wald spazieren	71
131. In einem Baumhaushotel übernachten ...	64	159. Einem Froschkonzert lauschen	72
132. Im Windkanal fliegen	65	160. Ihren Wohnort als Tourist neu ent-	
133. Bei einem Tough Mudder dabei sein ..	65	decken	72
134. Die Wanderroute von einer Münze		161. Einen See umrunden	72
bestimmen lassen	65	162. Eine Bikepacking-Tour starten	72

163. Mitten im Kornfeld schlafen	73
164. Am Strand in den Sonnenuntergang reiten	73
165. Einen Roadtrip machen	73
166. Im Hausboot schlafen	73
167. Die Stadt bei Nacht erkunden	74
168. Mit einem Tretboot übers Wasser fahren	74
169. Frühschwimmen im Freibad	74
170. Nach Glühwürmchen suchen	74
171. Mondscheinfahrt im Spreewald genießen	75
172. Blobbing testen	75
173. Minigolf spielen	75
174. Einen Rafting-Ausflug machen	75
175. Den ganzen Tag im Bett verbringen	76
176. Durch den Rasensprenger rennen	76
177. Die größte Achterbahn im Vergnü- gungspark fahren.....	76
178. Eine Pferderennbahn besuchen	77
179. Mit dem Jetski übers Meer brausen	77
180. Eine Zeitkapsel vergraben	77

Teil 3 ♥ Ideen für den Herbst 78

181. Ein Fotoshooting im Herbstwald machen	78
182. Kerzen selber gießen	78
183. Im Regen wandern gehen	79
184. Frischen Apfelsaft selber pressen	79
185. Ein Maislabyrinth besuchen	79
186. Paintball spielen	79
187. Über einen Erntedankmarkt schlendern	80
188. In Pfüthen springen	80

189. Ein Oktoberfest besuchen	80
190. Einen Morgenspaziergang im Nebel unternehmen	80
191. Ein Dark Dinner besuchen	81
192. Eine Höhle bauen.....	81
193. Herbstdekoration selber basteln	81
194. Virtual Reality testen	81
195. Flammkuchen und Federweißer im Wald genießen	82
196. Einen Wildpark besuchen	82
197. Eine Marshmallow-Party im Garten veranstalten	82
198. Das Heimwerken lernen	82
199. Eine eigene Teesorte kreieren	83
200. Eine Ruine in Ihrer Nähe erkunden	83
201. Über einen Baumwipfelpfad gehen	83
202. Ein Kürbisfeld besuchen und Kürbisse selber ernten	84
203. Einen Herbstkranz flechten	84
204. Dem Konzert der Hirsche lauschen	84
205. Einen spannenden Hörbuch-Spazier- gang im Herbstwald unternehmen	84
206. Heimische Bäume kennenlernen	85
207. Waschmittel aus Kastanien herstellen	85
208. Eine Laternen-Wanderung zu zweit machen	85
209. Über die Hängeseilbrücke Geierlay in Rheinland-Pfalz gehen	85
210. Marmelade aus selbst gesammeltem Obst kochen	86
211. Eine Vorlesung in der Uni besuchen	86
212. Ein Musical besuchen	86
213. Einen Lost Place besichtigen	87

214. Ein Planetarium besuchen	87	242. Ein Brettspiel spielen	95
215. Eine Kletterhalle besuchen	87	243. In einem Weinfass schlafen	95
216. An einem See saunieren	87	244. Sich bei Ihrer Lieblings-TV-Show ins Publikum setzen	95
217. Im Bahnwaggon übernachten	88	245. Eine Erotikmesse besuchen	96
218. Durch Laubhaufen springen	88	246. Ein Tropenhaus besichtigen	96
219. Zusammen Pumpkin Spice Latte im Freien trinken	88	247. Nach Bernstein suchen	96
220. Skateboardsegeln	89	248. Zusammen an einem Fahrsicherheits- training teilnehmen	97
221. Einen Slackline-Parcours überwinden ..	89	249. Gemeinsam Gitarrenunterricht nehmen	97
222. Süße Bratäpfel grillen	89	250. In einer Karaokebar auftreten	97
223. Ein Vogelhäuschen aufstellen	89	251. Beim Shoppen für den anderen ein Outfit auswählen	97
224. Crossgolfen	90	252. Blackminton spielen	98
225. Popcorn selber machen	90	253. Drachen steigen lassen	98
226. In einem Trampolinpark austoben ..	90	254. Zaubern lernen	98
227. Einen Wochenendtrip in die Lüne- burger Heide unternehmen	91	255. Die Abgeschiedenheit auf Helgoland genießen	98
228. Frisbee-Golf ausprobieren	91	256. Eine Auszeit in der Salzgrotte genießen ..	99
229. Esskastanien in der Südpfalz genießen ..	91	257. Einen Wellnessstag daheim veranstalten ..	99
230. Lasertag spielen	91	258. Sich im Modellbau versuchen	99
231. Ein außergewöhnliches Museum besuchen	92	259. Bei einem Ehrenamt engagieren ...	100
232. Am Festival of Lights teilnehmen ...	92		
233. Einen Ausflug in den Nationalpark Jasmund unternehmen	92		
234. Einen Baum pflanzen	93		
235. Den Sommer im Tropical Islands ver- längern	93		
236. Ein romantisches Moorbad genießen ..	93		
237. Ein Wachsfigurenmuseum besuchen ..	93		
238. Einen ganzen Tag lang schweigen ..	94		
239. Ein Igelhaus im Garten errichten ...	94		
240. Origami üben	94		
241. Im Wald Pilze suchen	95		
		Halloween-Special ♥10 Ideen für die Hallo- ween-Bucket-List.....	101
		260. Einen Kürbis schnitzen	101
		261. Ein Partnerkostüm tragen	101
		262. Ein Spukhaus besuchen	102
		263. Einen Horrorfilmabend veranstalten ..	102
		264. Einen Ort aus einem Horrorfilm besuchen	102
		265. In einem Geisterhotel übernachten	102

266. Einen Horrorfilm selber drehen ...	103
267. Ein schauriges Gruselmenü kochen	103
268. Bei einem Gruseldinner teilnehmen ..	103
269. Im Vergnügungspark Geisterbahn fahren	104

Teil 4 ♥ Ideen für den Winter 105

270. In einer heißen Quelle baden	105
271. Einen Schneemann bauen	105
272. Zusammen Schlitten fahren	106
273. Einander vor dem Kamin gegenseitig aus einem Buch vorlesen	106
274. Ein großes Puzzle fertigstellen	106
275. Im Schnee grillen	107
276. In einem Iglu schlafen	107
277. Eine Schneeballschlacht machen ..	107
278. In einem Bubble-Hotel übernachten ..	107
279. Seifenblasen gefrieren lassen	108
280. In einem Casino um Geld spielen	108
281. Spuren im Wald verfolgen	108
282. Wellness im Spa genießen	108
283. Mit einem Schneemobil fahren	109
284. Ein Indoor-Picknick machen	109
285. Windlichter selber basteln	109
286. An einem Krimidinner teilnehmen	110
287. In einem Iglu-Hotel übernachten ..	110
288. Eine wilde Kissenschlacht anzetteln ..	110
289. Snowkiten	110
290. Eine Eisbahn im Garten anlegen ...	111
291. Ein romantisches Candle-Light-Dinner im Schnee genießen	111
292. Im Heißluftballon die Alpen über- queren	111

293. Ein Schneeengelpärchen machen ..	112
294. Eine Schneeschuhwanderung auspro- bieren	112
295. Barfuß durch den Schnee laufen ..	112
296. Beim winterlichen Husky-Trekking durch den Harz wandern	112
297. Eine Husky-Schlittenfahrt machen ..	113
298. Eisstockschießen ausprobieren	113
299. Eine kulinarische Weltreise machen ...	113
300. Heiße Schokolade mit Marshmallows trinken	114
301. Ein Auto-Picknick machen	114
302. Schokoladenfondue naschen	114
303. Eisbaden	114
304. In den Sonnenaufgang fahren	115
305. Badesalz selber herstellen und darin baden	115
306. Die Ostsee im Winter erleben	115
307. In der längsten Nacht des Jahres im Auto schlafen	115
308. Richtig massieren lernen	116
309. Ein Insektenhotel bauen	116
310. Bei Kaiserwetter mit der Kamera durch die Natur streifen	116
311. Eine Schneebar bauen und eine Win- terparty veranstalten	117
312. Gemeinsam eine Kampfsportart lernen	117
313. Eisangeln gehen	117
314. Mit der Zunge die Schneeflocken auf- fangen	117
315. Nordlichter beobachten	118
316. Ein Tagebuch zu zweit schreiben ...	118
317. Einen Tag im Pyjama bleiben	118

318. In einer Berghütte übernachten	118
319. Den Kleiderschrank ausmisten und Kleidung spenden	119
320. Thanksgiving feiern	119
321. Über einen vereisten See Schlittschuh laufen	119
322. Einen Curling-Schnupperkurs belegen	120
323. Eisfallklettern	120
324. An einem mittelalterlichen Ritteressen teilnehmen	120
325. Einen ganzen Tag lang Märchenfilme schauen	120
326. Wie im Märchen übernachten	121
327. Ein Märchenhaus oder Märchenmu- seum besuchen	121
328. Einen Maskenball besuchen	121
329. Zusammen Skifahren (lernen)	121
330. Zusammen Snowboarden (lernen)	122
331. Einen Skisprung-Kurs belegen	122
332. Ein Käse-Fondue im Schnee genießen	122
333. Ein Theater besuchen	123
334. Dem anderen einen Schal oder eine Mütze stricken	123
335. Twister spielen	123
336. Einen Biathlon-Kurs belegen	123
337. Airbording ausprobieren	124
338. Im Schnee FATbike fahren	124
339. Einen Tanzkurs besuchen	124

Special für Weihnachten ♥ Zehn Ideen für die Weihnachts-Bucket-List..... 125

340. Jemandem etwas Gutes tun	125
341. Unter einem Mistelzweig küssen ..	125

342. Weihnachten in Ugly-Christmas-Pull- overn feiern	126
343. Weihnachten im Schnee verbringen ..	126
344. Eine eigene Weihnachtstradition beginnen	126
345. Ein Selfie mit dem Weihnachtsmann machen	126
346. Ein Lebkuchenhaus backen	127
347. Einen Weihnachtsmarkt-Roadtrip starten	127
348. Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt verkosten	127
349. Einen Krampuslauf beobachten ...	127

Special für Silvester und Neujahr ♥ Fünf Ideen für die Silvester-Bucket-List 128

350. Silvester nur zu zweit feiern	128
351. Eine Silvester-Zeitkapsel anfertigen	128
352. Dinner For One schauen	129
353. Gemeinsame Vorsätze aufschreiben ...	129
354. Beim Neujahrsschwimmen mitmachen	129

Special für Valentinstag ♥ Fünf Ideen für die Valentinstag-Bucket-List 130

355. Einen Pralinenkurs machen	130
356. Die Playlist Ihrer Liebe zusammen- stellen	130
357. Einen sexy Valentinstag verbringen	131
358. Ein Date aus einem Liebesfilm nach- spielen	131
359. In Erinnerungen schwelgen	131

Special für Karneval und Fasching ♥ Sechs

Ideen für die Karnevals-Bucket-List..... 132

360. Ein witziges Paarkostüm tragen ... 132
361. Am Kölner Rosenmontagsumzug teilnehmen 132
362. Berliner selber backen 133
363. Das Kostüm des anderen aussuchen .. 133
364. Zusammen eine Büttenrede schreiben
– und halten 133
365. Gemeinsam die Fastenzeit einläuten .. 133

**Bleiben Sie am Ball ♥ Die Ideen der Bucket
List wirklich umsetzen 134**

**Glücklich in die Zukunft ♥ Tipps für eine
gesunde Beziehung..... 135**

LITERATURVERZEICHNIS 137

ANHANG..... 138