



Wunschliste

1. Schritt: Was möchte ich erleben?



Schreib deine Wunschliste für ein Jahr, wie du es dir wünschst.

- Schreib spontan auf, was du im kommenden Jahr erleben möchtest. (Was ist dir für das kommende Jahr besonders wichtig?)
- Frag dich: Was will ich auf keinen Fall erleben? Was musst du konkret tun, damit genau das nicht passiert? (Beispiel: ich will nicht mehr so viele verplante Wochenenden haben.)
- Erwinnere dich an frühere Jahre und Jahrzehnte: Was möchtest du davon wieder erleben?
- Frag andere, was das vergangene Jahr für sie besonders schön gemacht hat. Oder erwinnere dich daran, was andere dir von ihren Erlebnissen erzählt haben.



Wunschliste



Wunschliste

2. Schritt: Die Essenz meiner Wunschliste



- Geh deine Liste durch und wähle 12 Punkte aus, die du unbedingt erleben möchtest.
- Falls dir das schwerfällt, wähle zunächst 35, dann 20, ... bis du bei 12 Punkten angelangt bist.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

3. Schritt: Die Gelinggarantie

Plane deine Wünsche für das kommende Jahr so ein, dass du sie auf jeden Fall erleben wirst.

- Frag dich: Wie Sorge ich im Allgemeinen dafür, dass ich etwas, das unglaublich wichtig für mich ist, auch wirklich mache?
- Tu alles, was nötig ist, damit deine Wunschliste Wirklichkeit wird. Denn dieses Jahr ist in zwölf Monaten vorbei und kommt nie wieder.