

## Ihre Löffelliste - fangen Sie heute an, sie zu formulieren.

Es ist die Zeit der Wünsche, des Schenkens, des Rückblicks und des Ausblicks. Da passt es wunderbar, auch an sich selbst zu denken: Die eigenen Wünsche an das eigene Leben zu formulieren, aufzuschreiben und dann natürlich in die Tat umzusetzen. Es kommen immer wieder Momente bei denen wir darüber nachdenken, was für Geschichten wir erlebten und gleichzeitig auch, welche wir noch erleben wollten aber noch nicht haben. Damit Sie in der Zukunft nicht bereuen, sondern immer wieder froh zurückblicken: Formulieren Sie die 20 Dinge, was Sie noch erleben möchten, bevor Sie den „Löffel abgeben.“

Ob Sie Ihre Löffelliste auf Papier oder elektronisch erstellen ist egal. Machen Sie es auf dem Medium, das Ihnen dafür angemessen und am besten geeignet erscheint. Formulieren Sie große, kleine Wünsche oder Angelegenheiten, die Sie in Ihrem Leben erleben wollen. Nach dem Erleben der Einzelnen werden diese abgehakt und als erledigt markiert. Aus eigener Erfahrung können wir Ihnen versichern, es ist schön und wohltuend die Liste zu beginnen, einzelne Vorhaben umzusetzen und dann bleibt die Erinnerung an das Erlebte und gibt einem selbst Zufriedenheit.

Hier ein paar Fragestellungen, die bei der Erstellung der Löffelliste helfen können:

- Wovon habe ich früher immer wieder geträumt?
- Was möchte ich noch unbedingt sehen oder erleben?
- Welche Ziele will ich noch erreichen?
- Welche Erfahrungen möchte ich noch machen?
- Was will ich noch lernen?
- Welche Menschen möchte ich treffen?
- Welche schwebenden Konflikte möchte ich lösen?
- Was möchte ich bestimmten Menschen noch mitteilen?

Warten Sie nicht zu lange, sondern fangen Sie heute damit an.