

CLAUDIA VORHEMUS - [www.claudivorhemus.com](http://www.claudivorhemus.com)

# Bucket List

Deine Träume wahr werden lassen

by Claudia Vorhemus



## Deine Zeit auf der Erde begrenzt ist?

Warum du unbedingt eine Bucket List haben musst!

So kann es leicht gehen. Mit *Lebenslust hat 40 plus* viele Seiten und JA erlaubt ist, was dir Spaß macht. Und ich meine damit nicht so ein kleines bisschen Lebensfreude, nein! Wir denken mal ganz groß ♥. Das ist zwar auch schön, und sicherlich besser als nichts, aber ich meine damit LEBENSLUST. Freude ist die kleine Schwester der Lust, aber ich möchte gerne, dass wir Frauen viel größer träumen, gewagter träumen, humorvoller träumen, denn unser Denken bestimmt unser Handeln.

Was wir jetzt brauchen, ist eine Bucket List. Eine **To Do-Liste** für die ganz großen Herzenswünsche, eine ganz persönliche Wunschliste der Lebensträume. Eine **Lebenslust-Liste!** Und wo du ein ganz besonderes kribbeln in dir verspürst 😊

Viele Frauen vergessen Ihre Träume, weil sie keine Möglichkeit sehen, sie sich zu erfüllen. Aber darum geht es überhaupt nicht bei der Bucket List. Die Bucket List soll unser Denken verändern. Denken wir an all das, was wir gerne machen **wollen**, und nicht nur an das, was wir machen **können**. Realistische Ziele sind hier vorrangig nicht das Ziel. Dir Träume zu erlauben sind das Ziel! Denn erst, wenn wir **Träume** zulassen, können daraus **Pläne** werden. Und aus Plänen werden Taten.

**Es fällt dir schwer, deine Träume aufzuschreiben? Dann stellen dir als Starthilfe doch mal folgende zwei Fragen:**

- Was wäre, wenn du dir alles kaufen kannst, was du willst?
- Was würdest du am liebsten tun, wenn du keinerlei berufliche, persönliche oder sonstige Verpflichtungen hättest?
- Was wäre, wenn du kein **aber hast? Erlaube dir deine TRÄUME...**



## Meine ganz persönliche 40plus Bucket List!

### Meine Reiseziele

- Städtereisen:  
New York, Berlin, Barcelona, Amsterdam, Paris, London und Hamburg
- Amerika, Kuba und Indien bereisen
- Im Sommer gerne 2 Monate in der Toskana verbringen und Italienisch lernen
- Überwintern in Thailand
- Urlaub in Bali
- Die Bora Bora Inseln besuchen
- Die Fiji-Inseln besuchen

## Luxusziele

- Ein großes Haus kaufen und mit meiner großen Familie zusammenwohnen. Jeder hat seinen eigenen Teil, aber wir können dennoch für einander da sein. Wenn es passt oder nötig ist.
- Ein Klavier kaufen und das darauf spielen lernen
- Tiffany Legacy™ Diamantring (ja das ist auf keinen Fall bescheiden) braucht es auch nicht bei der Bucket
- Eine Chanel Bag, die große schöne
- Ein Mercedes Benz Cabrio schwarz
- Ein Mini Cooper mit weinroten Ledersitzen
- In einem Strandhaus wohnen. Toskana oder Mallorca
- Ein Haus in den Tiroler Bergen
- Eine Köchin und Butler

## Persönliche Ziele

- Meine erwachsenen Kinder eine gute Begleiterin sein und dass meine Enkelkinder glücklich, offen und selbstbewusst sind.
- Wieder 57 Kilo wiegen. Ok, sagen wir 60 Kilo. Das war das Gewicht, mit dem ich mich am wohlsten und am besten gefühlt habe
- Mit Delphinen schwimmen
- Eine persönliche Yoga Trainerin haben
- Im Regen tanzen
- Fallschirm springen
- Tauchen lernen
- Unter einen riesen Wasserfall duschen
- Filmen lernen, so richtig professionell
- Richtig gutschreiben lernen
- Ein Programm für mehr Lebenslust ab 40+ entwickeln (wird gerade umgesetzt)
- Möglichst viele tolle Kundinnen von 40plus persönlich kennenlernen

## Berufliche Ziele

- Ich möchte mich voll und ganz auf meine Online Programme konzentrieren.
- Ich möchte im Jahr 2017 ein 6-stelliges Euro Jahres Einkommen verzeichnen. Und das mein Name, Programm ist und meine Online Programme, vielen 40plus Frauen helfen, sich selbst zu leben und glücklich und erfolgreich sind.
- Seminarreisen in Teneriffa mit ganz vielen tollen Frauen
- Ein Buch schreiben und veröffentlichen
- Interviews mit Eckhart Tolle, Steffi Graf, Nena und gerne Madonn

# Finanzielle Ziele

- So viel Geld haben, dass ich, wenn ich mal richtig alt bin – ich in meiner Residenz wohne und pfiffige junge Menschen um mich sind und mich mit allem was ich so brauche, verwöhnen!
- Solange es mir richtig Spaß macht, gesund und munter arbeite mit meinen Frauen 40plus!

Diese Bucket List habe ich jetzt frei von der Leber weg geschrieben. Lustvoll, ohne zu bewerten oder nachzudenken, wie andere das wohl finden. Es ist meine persönliche Liste, und Ausdruck meiner Lebenslust. Und Ja, vielleicht wird aus dem einen oder anderen Traum irgendwann ein Plan, und dann schließlich Wirklichkeit. Ich bin mir sicher, dass ich vieles verwirklichen werde.

## WAS DU HEUTE TUN KANNST:

### WARUM EINE BUCKET LIST SCHREIBEN?

Eine Lebenstraumwunschliste...

- erinnert dich an dein ganz eigenes persönliches Warum – warum du hier auf dieser Welt bist, was dein Sinn ist.
- motiviert dich ein tolles Leben zu führen.
- lässt dich klar über deine Träume zu werden.
- zeigt dir wer du bist.
- gibt dir ein sensationelles Gefühl, wenn du Dinge darauf abhaken kannst.

Deshalb hier nun 3 Strategien um deine Bucket List zu schreiben und zu LEBEN:

#### 1. BRAINSTORM!

Wie brainstormst du deine Bucket List?

a) KEINE REGELN! Schön, findest du nicht auch?

Am Anfang eines Brainstormings ist ALLES erlaubt. Egal wie verrückt wie ausgefallen oder unmöglich. Zuerst kommt die Phase des Träumers. Später kannst du dann immer noch strategisch oder „realistisch“ denken, wenn du einen konkreten Plan machst. Zuerst ist alles erlaubt wonach dir das Herz steht.

b) HOLE DIR INSPIRATION gerne aus meiner Bucket List!

c) BLOCKE DIR ZEIT! Soviel wie du brauchst

Zeit, in der Du deine Bucket List schreibst. 1-2 Stunden, die Du nur dafür benutzt Deine Liste zu brainstormen, zu schreiben, Dich inspirieren zu lassen und Dich darauf zu freuen sie zu leben. Kein Handy. Kein Facebook. Keine Termine.

Oh und... du musst natürlich nicht unbedingt 100 finden. Mache deine Liste so lang oder kurz wie du persönlich möchtest. Aber du wirst erstaunt sein, wie schnell du 100 Dinge findest die du tun, haben, lernen oder geben möchtest!

Ich wünsche dir genug Zeit zum Träumen und die Leichtigkeit sie umzusetzen, zumindest die, die dir am wichtigsten sind!

Alles Liebe

Claudia