

Die Löffelliste

Ein sehr hilfreiche Übung, um dir **in Erinnerung zu rufen, was du gerne tun möchtest**, und um auf **Ideen für neue Erlebnisse** zu kommen, ist das Schreiben einer sogenannten Löffelliste.

Weltbekannt wurde der Begriff durch den Film „Das Beste kommt zum Schluss“ mit Morgan Freeman und Jack Nicholson. Es ist eine Liste mit **Dingen, die du unbedingt noch erleben möchtest, bevor du den Löffel abgibst**.

Deine Löffelliste schreiben

Nimm dir ein wenig Zeit, schnapp dir dein Retreat-Tagebuch und schreib deine persönliche Löffelliste mit *mindestens* 100 Punkten.

Das können Dinge sein, die du tun, lernen, erleben, haben, ausprobieren oder erschaffen möchtest. Menschen, die du kennenlernen, treffen oder wiedersehen möchtest. Orte, die du sehen möchtest. Und so weiter.

Auf diese Löffelliste kannst du **alles schreiben, was dir einfällt**. Egal ob Kleinigkeiten oder Großartiges. Egal wie ausgefallen, verrückt oder unmöglich es zu sein scheint. Alles ist erlaubt, wonach sich dein Herz sehnt. Wenn die Liste fertig ist, kannst du immer noch realistisch sein und mit den Punkten beginnen, die sich leicht verwirklichen lassen.

Auf deine Löffelliste kommt auch alles drauf, **was du vor dir herschiebst, weil du denkst, zuerst dein Wohlfühlgewicht haben zu müssen**. Was du **nicht angehst**, weil dich die Angst vor deinen Vermeidungsgefühlen immer wieder davon abhält. Oder was du eigentlich **schon seit langer Zeit (wieder) tun möchtest**.

100 Punkte. Mindestens. Gerne auch mehr. Leg los.

Noch dieses Jahr

Wenn du mit deinem Brainstorming fertig bist, dann wähl von deiner Liste, die Punkte aus, die du **noch heuer angehen** möchtest.

Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor und such dir vor allem auch Dinge aus, die du **tatsächlich verwirklichen kannst** – die im Rahmen deiner Möglichkeiten sind. Wo du zumindest ein paar Schritte setzen kannst.

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Selbst wenn du dazu deine Monstergedanken ignorieren und unter um Ständen mal ein paar unangenehme Gefühle in Kauf nehmen musst . Auch wenn du keine Garantie hast, wie das ausgeht.

Such dir für dein „Jahrespensum“ ruhig auch ein paar Punkte aus, von denen du (noch) nicht weißt, *wie* das gehen oder möglich sein soll. Nach dem Motto „Universum, da brauch ich deine Hilfe.“ .

In den nächsten 3 Tagen

Wenn du deine Jahreswahl getroffen hast, dann entscheide dich für **eine Sache** auf deiner Liste, die du in den nächsten drei Tagen tust, oder wo du zumindest den ersten Schritt setzt – das heißt dich z.B: für einen Kurs anmeldest, ein Treffen vereinbarst, ein Ticket kaufst, recherchierst oder ähnliches tust, um das zu verwirklichen.

