



Löffelliste

Bevor ich den „Löffel abgebe“ will ich noch Folgendes erleben oder machen...

Stell' dir sich, die Uhr ist abgelaufen: Du hast nur noch einen Tag zu leben. Was würdest du machen? Mit wem würdest du diese Zeit verbringen? Gibt es noch etwas zu regeln in deinem Leben? Was wäre dir noch wichtig? Was würdest du bereuen, nicht getan zu haben? Gibt es vielleicht jemanden, mit dem du noch etwas klären möchtest? Notiere alles. Danach das Gleiche, falls du noch eine Woche, drei Monate oder ein Jahr hättest.

Angenommen, ich hätte noch **einen Tag** zu leben, was würde ich tun oder lassen?

Angenommen, ich hätte noch **eine Woche** zu leben, was würde ich tun oder lassen?

Angenommen, ich hätte noch **drei Monate** zu leben, was würde ich tun oder lassen?

Angenommen, ich hätte noch **ein Jahr** zu leben, was würde ich tun oder lassen?

Stell' dir vor, du hättest noch **ein paar Stunden** zu leben. Was wünschst du dir, an was du dann denkst? Wie sieht dein Leben dann in der Rückschau aus?

Gedenkrede

Vielen Menschen fällt es schwer, an die eigene Trauerrede zu denken. Wer beschäftigt sich schon gerne mit der eigenen Beerdigung. Es ist okay, wenn du dich damit ein bisschen unwohl fühlst. Probiere es trotzdem aus! Stell' dir vor, du bist gestorben.

- Wie wird die Gedenkfeier aussehen?
- Wer soll dabei sein?
- Was wünschst du dir, was über dich gesagt wird?

Jeder hat etwas, was er unbedingt „noch“ machen will bevor er oder sie den Löffel abgibt. Bestimmt kennst du den Film „Das Beste kommt zum Schluss“? mit Morgan Freeman und Jack Nicholson. Die beiden haben so eine Liste, die sie wahr machen. Schreibe mindestens 20 Punkte auf, die du dir wünschst. Dann beginne mit der Umsetzung. Unsere Zeit ist immer jetzt. Wir wissen nie wie viel Zeit wir haben. Wenn die Löffelliste erfüllt ist, musst du den Löffel nicht abgeben – du schreibst einfach eine neue Liste. Bis es nichts mehr zu bereuen gibt, nicht getan zu haben.