

Deine Summer Bucket List

- ☐ Ein Picknick im Park mit selbstgemachten Snacks
- ☐ Barfuß durch eine Wiese oder am Seeufer laufen
- ☐ Sonnenuntergang mit deiner Lieblingsplaylist genießen
- ☐ Ein Tagebuch oder Bullet Journal für den Sommer starten
- ☐ Mit Freundinnen eine Fahrradtour ins Grüne machen
- ☐ Ein Sommerkleid upcyclen oder selbst nähen
- ☐ Eine kostenlose Yogastunde im Park besuchen
- ☐ Früchte auf dem Wochenmarkt kaufen und ein Obstbuffet zaubern
- ☐ Den Balkon oder Garten sommerlich dekorieren
- ☐ Ein Visionboard für deine Ziele basteln
- ☐ Ein Open-Air-Kino in der Stadt besuchen
- ☐ Selbstgemachtes Eis oder Nicecream ausprobieren
- ☐ Ein Buch aus deiner Kindheit noch einmal lesen
- ☐ Kräuter auf der Fensterbank pflanzen
- ☐ Wanderung in einem nahegelegenen Naturpark
- ☐ Straßenfest oder Dorffest in deiner Region besuchen
- ☐ Eine Playlist mit deinen Summer-Vibes-Songs erstellen
- ☐ Ein DIY-Fotoprojekt starten – z. B. "Ein Foto pro Tag"
- ☐ Ein Nachmittag ohne Handy, nur mit dir und einem guten Buch
- ☐ Ein Freundinnen-Brunch im Garten organisieren
- ☐ Mit einer Freundin ein Sommer-Makeover ausprobieren
- ☐ In einem See schwimmen gehen – möglichst früh am Morgen
- ☐ Einmal barfuß tanzen – egal ob im Wohnzimmer oder am See
- ☐ Kunstwerke mit Straßenkreide malen
- ☐ Eine neue Stadt in deiner Nähe mit dem 49-Euro-Ticket erkunden
- ☐ Streetfood-Markt besuchen und etwas Neues probieren
- ☐ Ein Tagebuch mit Sommerrezepten anlegen
- ☐ Sonnenblumen oder Wildblumen pflücken (wo erlaubt!)
- ☐ Eine Woche lang nur Secondhand-Outfits tragen
- ☐ Frühstück auf dem Balkon – mit frischen Croissants und Kaffee
- ☐ Ein Liebesbrief – an dich selbst schreiben
- ☐ Den eigenen Stadtteil wie eine Touristin erkunden
- ☐ Eine Podcast-Folge aufnehmen oder eine neue Serie entdecken
- ☐ Bei einer Kleidertauschparty mitmachen oder selbst organisieren
- ☐ Mit dem Skizzenblock in die Natur gehen und zeichnen
- ☐ Ein Sommertagebuch mit Erinnerungen und Fotos gestalten
- ☐ Einmal richtig laut deine Lieblingssongs mitsingen
- ☐ Selbstgemachte Limonade an Freunde verschenken
- ☐ Jemandem anonym eine nette Nachricht dalassen
- ☐ Ein kleiner Roadtrip mit dem Auto oder Zug
- ☐ Auf einem Bauernhof Beeren pflücken
- ☐ Eine Nacht draußen schlafen – im Zelt oder unter freiem Himmel
- ☐ Ein neues Hobby für den Sommer ausprobieren – z. B. Makramee

- ☐ Ein Sonnenhut basteln oder verzieren
- ☐ Self-Care-Tag mit selbstgemachten Masken und Musik
- ☐ Dein Lieblingszitat auf Leinwand malen
- ☐ Freiluft-Sportarten testen: Slackline, SUP oder Beachvolleyball
- ☐ Eine romantische Sommergeschichte schreiben (oder lesen)
- ☐ Den Sonnenaufgang bewusst erleben – am besten mit Tee und Ruhe
- ☐ Ein kleines Sommerfest mit Lichterketten und Deko feiern