

Manche Menschen lieben sie, manche hassen sie: Listen. Wer Listen mag, hat viele Möglichkeiten Listen anzulegen.

Hier sind ein paar Ideen:

### **Praktische Listen**

**Einkaufslisten:** Woran willst du beim nächsten Einkauf denken? Sortiere die einzelnen Punkte nach Kategorien, z. B. Obst, Gemüse, Tiefkühlprodukte und hake sie während des Einkaufens ab.

**To-Do-Listen:** Hier kannst du Aufgaben notieren und sie abhaken, wenn sie erledigt sind. Wenn es sehr viele Aufgaben sind, dann schreibe Fristen dazu oder sortiere sie nach Wichtigkeit.

**Wunschzettel:** Hier kannst du Wünsche, z. B. für deinen nächsten Geburtstag, notieren.

**Lose Fäden:** Gibt es unerledigte Dinge, die dir immer wieder in den Kopf kommen und dich vielleicht sogar stressen? Notiere sie hier, dann kannst du sie nicht vergessen und sie werden dich weniger in Gedanken belasten.

**Packlisten:** Hier kannst du alles notieren, was du einpacken willst. Markiere, was du noch besorgen musst. Markiere, was du erst kurz vor Abfahrt einpacken kannst (z. B. deine Zahnbürste).

**Geschenkeliste:** Notiere hier, wenn du eine gute Idee hast, was du einer Freundin, einem Freund, deiner Schwester, deinem Bruder, deinen Eltern ... schenken könntest. Wenn der Geburtstag dann ansteht, kannst du einfach nachsehen!

**Ideen:** Schreibe gute Ideen auf. Z. B. für Geschichten, Unternehmungen mit Freunden, Kunstprojekte ...

## Listen für Persönliches

**Lieblingssongs:** Hier kannst du deine Lieblingssongs aufschreiben und hast am Ende *Meine Playlist des Jahres* stehen.

**Empfehlungen:** Hat dir jemand eine Serie/einen Film/einen Song/einen Podcast ... empfohlen und du willst dir das merken? Schreibe es auf diese Liste.

**Ziele und Träume:** Was wünschst du dir? Was willst du erreichen? Hier ist Platz für deine Ziele und Träume.

**Erinnerungen:** Halte hier besondere Momente in deinem Leben fest. Ein lustiger Tag mit Freunden, eine Begegnung mit einem besonderen Menschen, ein schöner Satz ...

**Rezepte:** Wenn du gern kochst oder backst, schreibe deine Lieblingsrezepte auf.

**Schade-Schokolade-Liste:** für Missgeschicke, Fehleinschätzungen und peinliche Momente, die ich nicht noch einmal machen/erleben und vielleicht später darüber lachen möchte.

## Und nun?

Magst du Listen? Dann nimm dein Journal zur Hand und bereite eine oder mehrere Listen vor. Schlage eine neue Seite auf und schreibe deine Listenüberschrift auf. Mache erste Einträge.

### Tipp 1

Du kannst die Überschrift künstlerisch gestalten, wenn dir das Spaß macht.

### Tipp 2

Suche dir einen Platz im Journal, wo du nach und nach mehrere Listen auf den Seiten hintereinander machen kannst. Zum Beispiel auf den letzten Seiten des Journals.