

# Teenager Bucketlist

*Nicole Ziese & Martin Reimann*

Copyright der Originalausgabe © Epic Teen Edition

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Druck: Amazon Deutschland oder Partner

Der Druck erfolgt in chlorfreier Tinte und das säurefreie Papier für den Innenteil des Buches wird von einem Anbieter mit Forest Stewardship Council-Zertifizierung bezogen. Alle Abfälle, die beim Drucken entstehen und sich im Büroalltag anfallen, werden ordentlich recycelt und verwertet. Zudem werden in der Zukunft weiterhin Prozesse stattfinden, um die Umweltfreundlichkeit zu versichern. Damit verpflichtet sich der Druckpartner Amazon und seine Partner dazu, seinen Teil zum Umweltschutz beizutragen.

Wir haben uns bewusst für den Druck durch Amazon entschieden - denn so werden nur die Bücher angefertigt, die auch benötigt werden. Unser Verlag verzichtet zudem auf überflüssigen Schriftverkehr und wickelt alle Prozesse digital ab. Dies spart Ressourcen und schont die Umwelt!

ISBN: 978-9-403717-50-0

# TEENAGER BUCKELIST

Nicole Ziese & Martin Reimann





# VORWORT & INHALT

Ein Jahr hat 365 Tage. In Schaltjahren sogar 366 Tage. Das bedeutet: 365 (beziehungsweise 366) Tage, an denen du Neues ausprobieren, Träume verwirklichen, verrückte oder einmalige Dinge erleben, die Welt verändern oder einfach Spaß haben kannst. Manchmal ist es mit den guten Dingen wie mit dem sprichwörtlichen Wald, den man vor lauter Bäumen nicht sieht.

Was das bedeutet: Manchmal weiß man die 365 (366) Tage, die das Jahr einem bietet, nicht zu schätzen. Es regnet, obwohl es Sommer ist. Es ist Sommer, und man sehnt sich nach Weihnachten. Die Freunde sind alle im Urlaub, und man weiß nicht, was man mit der Zeit anfangen soll. Oder die Eltern wollen mal wieder Familienzeit machen, und man findet das nur so mittelmäßig attraktiv.

Damit du aus jedem Tag etwas Einzigartiges machen kannst, ganz egal, welches Wetter ist, ob deine Freunde da sind oder nicht und ob dir nach Fun oder Tiefsinnigem zuzumute ist, findest du in diesem Buch ein Kaleidoskop an Dingen, die ein Teenager erlebt oder gemacht haben sollte.

Die Challenges in diesem Buch sind in Kapitel eingeteilt. So hast du schnell einen Überblick, was du allein oder mit Freunden drinnen oder draußen unternehmen kannst. Zusätzlich sind die Challenges mit Tags versehen, damit du schnell eine Idee davon bekommst, ob es hier eher um eine tiefsinnige Challenge oder eine mit einem hohen Fun-Faktor geht.

Bei jeder Challenge findest du eine Preiskategorie. Diese geben dir Auskunft darüber, wie kostenintensiv die jeweilige Challenge ist.



**KOSTENLOS**



**EINSTELLIGER ODER KLEINER  
ZWEISTELLIGER BETRAG**



**ZWEISTELLIGER ODER  
KLEINER DREISTELLIGER BETRAG**



**MITTLERER DREISTELLIGER BETRAG**

Als Bonus findest du außerdem im Buch „Was würdest du lieber ...“-Fragen. Schließlich kann es sein, dass du die eine oder andere Challenge schon erlebt hast oder diese überhaupt nicht magst. Oder du nimmst dieses Buch in einem Schaltjahr zur Hand. Kein Problem: Dann zermartere dein Hirn dabei, zu überlegen, welche der Alternativen der „Was würdest du lieber ...“-Fragen eher für dich in Frage kommt.

Auf die „Was würdest du lieber“-Fragen gibt es keine richtige und keine falsche Antwort. Es geht auch nicht darum, sie besonders schnell zu beantworten. Im Gegenteil: Es geht darum, dass du dich ernsthaft mit den beiden skizzierten Optionen auseinandersetzt. Denk diese weiter und überlege, was sie für dich bedeuten. Mit den Konsequenzen welcher Variante würdest du eher zurechtkommen?

**Wichtig: Du musst dich für eine Variante entscheiden. Die Antwort „nichts von beidem“ oder „beides“ ist nicht zulässig.**



Ein letzter Hinweis: In diesem Buch wird nicht gegendert. Freunde, Lehrer, Schüler etc. sind alle männlich, weiblich und divers.

## Inhaltsverzeichnis

### **Alles für Stubenhocker:**

Challenges, die du drinnen erleben kannst

5

### **Nix wie raus:**

Challenges für jedes Wetter  
(und jede Jahreszeit)

39

### **Hier geht es um dich:**

Challenges nur für dich

75

### **Fun mit Freunden:**

Challenges für dich und deine Freunde

117

### **Familienzeit:**

Mit diesen Challenges macht sie Spaß

147

### **Finanz-Challenges:**

Entdecke den Finanzexperten in dir

181

### **Meilensteine:**

Daran erinnerst du dich ein Leben lang

187



WOW

# ALLES FÜR STUBENHOCKER

CHALLENGES, DIE DU  
DRINNEN ERLEBEN KANNST

BUCKET  
LIST

BOOM

## 1. Brot backen



*DIE KLEINEN DINGE*

Back dein eigenes Brot: Dafür benötigst du lediglich Mehl, Wasser, Hefe und Salz. Du kannst dein Brot natürlich auch mit Körnern verfeinern. Oder du backst ein Bananenbrot aus reifen Bananen. Es gibt unzählige unterschiedliche Rezepte, für die du nur wenige Zutaten benötigst. Iss die erste Scheibe deines selbst gebackenen Brotes, solange diese noch schön warm ist.

Wichtig ist, dass du dich an die Vorgaben in dem Rezept hältst und vorsichtig beim Umgang mit dem Backofen bist.

Kreuze an, was dir besonders gefällt

## 2. Besuche eine Kletterhalle



*SPORT, GRENZEN ÜBERWINDEN, FUN HABEN*

In Kletterhallen kannst du in der Regel entweder Bouldern oder eine Kletterwand hochklettern. In manchen Hallen brauchst du jemanden, der dich sichert, in anderen gibt es auch Kletterwände mit Sicherungssystemen. Wenn du noch nie in einer Kletterhalle warst, kannst du eine Probestunde mit Trainer buchen. In den meisten Kletterhallen gibt es aber auch Ferienkurse für Jugendliche.

## 3. Mache einen Monat/ein Jahr lang jeden Tag ein Foto von dir



*SICH SELBST ENTDECKEN, KREATIVITÄT AUSLEBEN*

Mache jeden Tag ein Selfie von dir. Und zwar wirklich jeden Tag, ganz egal, ob du dich gut oder schlecht fühlst, ob du krank bist oder im Urlaub.





Speichere alle Fotos in einem Ordner, so dass du dir die Veränderungen anschauen kannst, die du in dieser Zeit durchgemacht hast.

#### 4. Marmelade oder Gelee selbst einkochen



*DIE KLEINEN DINGE SCHÄTZEN, KREATIVITÄT ERLEBEN*

Wenn du im Garten Obstbäume, Obststräucher und Co. hast, kannst du dieses Obst nutzen. Ansonsten kaufst du Obst deiner Wahl, das du zum Zubereiten von Marmelade oder Gelee verwenden kannst. Je nach Lust und Laune kannst du auch mehrere Obstsorten kombinieren oder deine Marmelade oder das Gelee mit Gewürzen wie Vanille oder Zimt verfeinern.

#### 5. Im Mai: Einen Maikäfer-Kuchen backen



*KREATIVITÄT AUSLEBEN, DIE KLEINEN DINGE SCHÄTZEN*

Backe im Mai einen ganz besonderen Kuchen: einen, der aussieht wie ein Maikäfer. Alternativ kannst du auch Maikäfer-Muffins backen.

#### 6. Baue dir ein Regal aus Legosteinen



*KREATIVITÄT AUSLEBEN, FUN HABEN*

So ein Regal hat sonst garantiert niemand in seinem Zimmer. Neben vielen kleinen Legosteinen benötigst du auch etliche Bodenplatten von Lego, aus denen du die Regal-



böden gestaltest. Achtung: Du musst mehrere Bodenplatten verwenden, damit die Regalböden belastbar genug sind.

Tipp: Kaufe gebrauchte Legosteine und -platten, um Kosten zu sparen.



WURDEST DU LIEBER...

- ...unsterblich sein, wenn alle um dich herum sterben müssen?
- ...als einziger sterblich sein, wenn alle andere unsterblich sind?

## 7. Eine Serie in einer anderen Sprache schauen



GRENZEN ÜBERWINDEN

Du lernst in der Schule oder privat eine neue Sprache? Wenn du wirklich in die Sprache und in die Kultur des Landes eintauchen möchtest, kannst du das ganz einfach von zuhause aus tun: Schau eine Serie im Original an, die in dem Land spielt, wo man die Sprache spricht, in der du deine Kenntnisse optimieren möchtest. Hierfür kannst du Netflix nutzen oder YouTube. Am Anfang ist es sicher etwas schwer, alles zu verstehen. Aber wenn du eine Weile dranbleibst, kannst du wirklich in diese Sprache eintauchen.



## 8. Besuche eine (öffentliche) Gerichtsverhandlung



PERSPEKTIV-WECHSEL, GRENZEN ÜBERWINDEN

An öffentlichen Gerichtsverhandlungen darf jeder Bürger jederzeit und ohne Anmeldung teilnehmen. Voraussetzung ist, dass man sich leise und ordnungsgemäß verhält. Je nach Richter kann das sehr streng ausgelegt werden. Es gibt Richter, die Kaugummi kauende Zuschauer ermahnen. Wann welche öffentlichen Verhandlungen stattfinden, kannst du in der Regel anhand von Aushängen im Gericht oder über die Internetseiten der Gerichte herausfinden.

## 9. Mach deinen Schmuck selbst



KREATIVITÄT AUSLEBEN, SICH SELBST ENTDECKEN

Schmuck gestalten kannst du auf ganz unterschiedliche Weise mit verschiedenen Materialien. Es gibt Schmuck-Bastelsets zu kaufen – und das nicht nur für kleine Kinder. Alternativ kannst du einen Schmuck-Workshop belegen. Hier arbeitest du unter professioneller Anleitung und mit hochwertigen Materialien. Am Ende nennst du dann ein wirklich hochwertiges und garantiert einzigartiges Schmuckstück dein Eigen.

## 10. Bastle einen Regenmacherstab



KREATIVITÄT AUSLEBEN, DIE KLEINEN DINGE SCHÄTZEN

Ein Regenmacherstab, auch Regenstab genannt, ist ein stabförmiges Musikinstrument. Eigentlich wird es aus verholzten Kakteen gefertigt. Aber du kannst auch jedes andere Rohr dafür verwenden.

Lange Papprollen von Geschenkpapier eignen sich beispielsweise optimal. In das Innere versenkst du eine Alumi-



um-Folie, die du zu einer Art Schlange zusammengedrückt hast. Als Füllung kannst du ganz klassisch Kieselsteine, aber auch trockene Linsen oder Ähnliches nutzen. Das Rohr muss an beiden Seiten verschlossen werden. Wenn du den Stab hin und her bewegst, ertönt ein Geräusch, das an das Rauschen von Regen erinnert. Du kannst den Regenmacher natürlich anmalen oder auf andere Weise verzieren.

Was würdest du lieber wissen...

- ... ob du jemals heiraten wirst
- ... oder ob du jemals Kinder haben wirst?

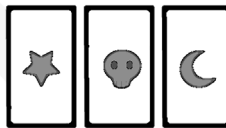
## 11. Eine Wahrsagerin besuchen



*FUN HABEN, PERSPEKTIV-WECHSEL,  
SICH SELBST ENTDECKEN*

Auf vielen Märkten, auf der Kirmes oder beim Zirkus findest du oftmals auch einen Stand, an dem eine Wahrsagerin ihre Dienste anbietet. Trau dich und lass dir die Zukunft vorhersagen.

Wichtig: Nimm es mit Humor und lass dich nicht wirklich davon beeinflussen.



## 12. XXL-Kugelbahn aus Klopapierrollen



KREATIVITÄT AUSLEBEN, FUN HABEN

Alles, was man für diese Challenge benötigt, sind leere Klopapierrollen und Küchenrollen. Davon aber umso mehr. Zusätzlich benötigst du noch Klebeband; besonders gut eignet sich breites Malerkreppband. Und jetzt verbindest du die Papprollen miteinander und legst diese vom Schrank aus quer durch den Raum oder einmal durch das Treppenhaus oder vom Balkon aus in den Garten. Wenn deine XXL-Kugelbahn fertig ist, brauchst du nur noch Kugeln.

Tipp: Die Kugeln sammelst du am besten in einer Plastikschißel, die du am Ende der Kugelbahn platzierst.



## 13. Bau ein Vogelhaus



KREATIVITÄT ERLEBEN, DIE WELT VERÄNDERN

Du kannst ein Vogelhaus anhand einer Bauanleitung oder mit einem Bausatz bauen. Häng das Vogelhaus am besten so auf, dass du es gut aus der Wohnung beobachten kannst. So kannst du dir sicher sein, dass du deine Gäste auch im Winter vom warmen Zimmer aus sehen kannst.

## 14. Besuche eine Lesung



GUTES ERLEBEN UND GUTES TUN

In Buchhandlungen, Büchereien, Cafés oder auch an ungewöhnlichen Orten werden immer wieder Lesungen durchgeführt: Hier lesen Autoren aus ihren Büchern. Im Anschluss dürfen die Gäste Fragen stellen. Und außerdem kann man sich eine Unterschrift des Autors geben lassen. Am besten lässt du dir ein Exemplar eines seiner Bücher



13

signieren. Vielleicht schreibt der Autor dir sogar eine Widmung dazu – wenn du höflich fragst.

## 15. Mach einen Erste-Hilfe-Kurs



*SICH SELBST ENTDECKEN, GRENZEN ÜBERWINDEN,  
DIE WELT VERÄNDERN*

Spätestens, wenn du deinen Führerschein machst, musst du einen Erste-Hilfe-Kurs absolvieren. Aber nimm einfach so an einem teil – online oder in Präsenz. Du lernst, wie du dich verhalten musst, wenn du Zeuge eines Unfalls wirst. Außerdem lernst du, was du tun kannst, wenn jemand in deinem Umfeld plötzlich und akut schwer erkrankt. Das gibt dir Sicherheit, falls du tatsächlich einmal in eine solche Situation kommst.

## 16. Mach deinen eigenen Müsliriegel



*ALLEINE,  
MIT DER FAMILIE*

Jeder Supermarkt ist voll mit Müsliriegeln. Aber ist wirklich der eine Müsliriegel dabei, der all die Dinge enthält, die du magst? Sicher fällt dir eine Spezialzutat ein, die es in keinem Müsliriegel gibt.

Kauf die Zutaten, mische alles zusammen und leg es dann (auf einem Backpapier) in den Backofen. Backtemperatur und –zeit findest du online. Und schon ist dein Spezial-Müsliriegel fertig.



## 17. Lerne einen Zaubertrick



KREATIVITÄT AUSLEBEN

Such im Internet nach einem Zaubertrick. Diese gibt es in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Und dann heißt es: üben, üben, üben, bis es so aussieht, als würdest du tatsächlich magische Fähigkeiten besitzen. Wenn du magst, kannst du den Trick dann Freunden oder der Familie vorführen.

## 18. Besuche das Gotteshaus einer (anderen) Religion



GRENZEN ÜBERWINDEN, PERSPEKTIV-WECHSEL

Ganz egal, ob du Atheist bist, also keiner Religion angehörst, Christ, Moslem, Jude oder Angehöriger einer anderen Religion bist: Besuche ein Gotteshaus (einer anderen Religion). Geh zu einem Tag der offenen Tür, nimm an einer Führung teil oder geh zu einem Gemeindefest. Lass die Architektur, die Zeremonien dieser Religion und das Miteinander der Gemeindeglieder auf dich wirken.

## 19. Back deinen Eltern ihren Lieblingkuchen



GUTES ERLEBEN UND GUTES TUN, KREATIVITÄT AUSLEBEN

Zitronenkuchen, Käsekuchen, Obstkuchen? Was ist der Lieblingkuchen deiner Mutter? Welchen Kuchen mag dein Vater am liebsten? Überrasche sie, indem du den Lieblingkuchen backst – einfach so.



Würdest Du lieber...

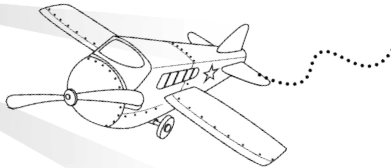
- ... ein glückliches Leben in Armut führen
- ... oder ein tieftrauriges Leben in Reichtum?

## 20. Bau ein Modell-Flugzeug



*KREATIVITÄT AUSLEBEN, FUN HABEN*

Es gibt Modellbausätze für Flugzeuge für Anfänger, Fortgeschrittene und Meister. Diese Bausätze enthalten entsprechende Anleitungen. Ansonsten findest du auch im Internet Videos, die dir beim Zusammenbauen helfen. Sobald dein Modellflugzeug fertig ist, kannst du es ausprobieren. Oder du nutzt es als Deko-Objekt für dein Zimmer.



## 21. Selbstverteidigungskurs machen



*SICH SELBST ENTDECKEN,  
GRENZEN ÜBERSCHREITEN, SPORT*

Selbstverteidigungskurse werden oft als Wochenendkurse angeboten. Hier lernst du, wie du dich in brenzligen Situationen verhalten kannst. Denn leider stimmt der Spruch „Zum Streiten gehören immer zwei“ nicht ganz. Wichtig: Ein Selbstverteidigungskurs sollte nicht dazu führen, dass



du „Gefahren suchst“. Aber das Gelernte kann dir im Ernstfall helfen.

## 22. Nähe eine Patchwork-Decke



KREATIVITÄT AUSLEBEN

Bei einer Patchwork-Decke werden viele unterschiedliche Stoffstücke zusammengenäht, bis eine ausreichend große Decke entsteht. Dieses Patchwork-Stück wird in der Regel dann auf ein anderes, durchgängiges Stoffstück gleicher Größe genäht. So erhält die Decke die notwendige Dicke und Stabilität. Anleitungen dazu findest du im Internet zur Genüge.

**Tipp:** Du kannst ausrangierte Lieblingskleidungsstücke oder Babykleidungsstücke von dir für die Patchwork-Seite der Decke verwenden.

## 23. Gieße eigene Kerzen



KREATIVITÄT AUSLEBEN,  
DIE KLEINEN DINGE SCHÄTZEN

Suche nach alten, fast abgebrannten Kerzenstummeln, die niemand mehr verwendet. Du kannst auch bei Nachbarn fragen, ob diese noch Kerzenreste abzugeben haben. Meist wird man da fündig. Außerdem benötigst du einen Docht für deine Kerzen. Diesen wirst du neu kaufen müssen, da es sich um ein Spezialmaterial handelt.

Nun musst du die gesammelten Kerzenreste schmelzen. Das geht zum Beispiel im Wasserbad, das heißt: Du benötigst zwei unterschiedlich große Töpfe. Im größeren Topf erhitzt du etwas Wasser. Dann hängst oder stellst du den kleineren Topf (oder z. B. eine leere Konservendose) in den größeren Topf und gibst die Kerzenstummel hinein. Während das Wachs schmilzt, immer wieder mit einem Holzstäbchen umrühren und die alten Dochtstücke herausfischen. Und dann kreiерst du neue Kerzen in Größen, Formen und Farbgebungen, die dir gefallen, indem du deinen neuen



Docht an einem Holzstäbchen befestigt und mittig über deine Kerzenform (z. B. leere Konservendose) hängst Dann gießt du das flüssige Wachs vorsichtig hinein und lässt es erkalten. So entstehen individuelle Dekoelemente und kreative Geschenke.

## 24. Lerne, eine Krawatte zu binden



*FUN HABEN*

Ganz egal ob Junge oder Mädchen: Man sollte wissen, wie man eine Krawatte bindet. Und wenn du es nur tust, um dich kringelig zu lachen, bei dem Versuch, den Knoten richtig hinzubekommen.

## 25. Zu einer Vernissage oder Finissage gehen



*SICH SELBST ENTDECKEN, FUN HABEN*

Eine Vernissage ist die Eröffnung einer Kunstausstellung, eine Finissage ist die Veranstaltung am Ende einer Ausstellung. Gerade bei kleineren Galerien und Künstlerhäusern ist bei solchen Veranstaltungen der Eintritt frei. Dafür kann man sich die Kunstwerke anschauen, mit den Künstlern sprechen und sich Inspirationen holen. Und wenn du selbst eine künstlerische Ader hast, kannst du vielleicht sogar fragen, ob du auch einmal deine Mappe zeigen darfst. Wer weiß, vielleicht gibt es dann auch einmal eine Ausstellung mit deinen Werken.

## 26. Knete selbst herstellen



*KREATIVITÄT AUSLEBEN, FUN HABEN,  
DIE KLEINEN DINGE SCHÄTZEN*

Im Internet gibt es unzählige Rezepturen, wie du einfach Knete selbst machen kannst. In der Regel brauchst du nicht mehr als Mehl, Salz, Zitronensäure, Öl und Lebens-

mittelfarbe. Dann kannst du natürlich noch nach Belieben Glitzer oder andere Zusätze nutzen, um deine Knete individuell zu gestalten.

## 27. Mach deine eigenen Pralinen/ deine eigene Schokolade



*KREATIVITÄT AUSLEBEN, DIE KLEINEN DINGE SCHÄTZEN,  
GUTES ERLEBEN UND GUTES TUN*

Was magst du lieber? Schokolade oder Pralinen? Beides kannst du leicht selbst zubereiten: Im Internet gibt es viele unterschiedliche Seiten mit Anleitungen. Um Schokolade selbst zu machen, kannst du beispielsweise Blockschokolade kaufen und im Wasserbad (siehe Kerzen gießen) einschmelzen. Die flüssige Masse füllst du in eine flache, hitzebeständige Form. Nun gibst du Zutaten deiner Wahl in die Schokoladenmasse, beispielsweise Nüsse, Schokolinsen, Weingummi, Müsli­flocken oder Trockenobst. Dann lässt du die Masse erkalten und stürzt sie vorsichtig aus der Form.

Tipp: Hübsch verpackt ist eine selbst gemachte Schokolade auch ein tolles, individuelles Geschenk.

