

Fuck-It List statt Bucket List

Category: Achtsamkeit, Leben, Zeitgeschehen

21. Juni 2026



Warum du deine Bucket-List verbrennen und eine „Fuck-It-List“ schreiben solltest

Wir alle kennen sie, viele von uns führen sie: die Bucket-List. Eine fein säuberlich kuratierte Liste voller vermeintlich erstrebenswerten Lebensziele. Polarlichter zwischen den Pyramiden von Gizeh suchen, Surfen im Bermuda-Dreieck, ein Buch über die schwere Kindheit des Archaeopteryx schreiben, Fallschirmspringen in Nordkorea, fließend Klingonisch lernen. Klingt inspirierend? Auf den ersten Blick ja. Auf den zweiten Blick ist die Bucket-List oft nichts anderes als eine Zusatz-To-Do-Liste im hippen Designer-Gewand, die uns insgeheim völlig stresst. Es ist Zeit für einen radikalen Perspektivenwechsel. Hier kommt die *Fuck-It-List* – und warum sie dein Leben unendlich viel freier, entspannter und glücklicher machen wird. Das Problem mit der Bucket-List: Optimierungswahn im Urlaubsmantel. Die Idee der Bucket-List basiert auf FOMO (Fear of Missing Out – der Angst, etwas zu verpassen). Sie flüstert Dir ständig ins Ohr: „Du hast nur dieses eine Leben, also optimiere es bis in den kleinsten Winkel! Wenn Du nicht ohne Sauerstoffgerät und Kletterausrüstung auf dem Mount Everest oder K2 gewesen bist, hast Du dann überhaupt richtig gelebt?“

Das Resultat? Wir jagen Erlebnissen hinterher, um sie abzuhaaken. Wir stehen um 4 Uhr morgens auf, um das perfekte, menschenleere Instagram-Foto vor einem Tempel irgendwo in Timbuktu zu machen, nur um auf der Liste einen Haken zu setzen. Aus Lebenslust wird Leistungsdruck. Die Bucket-List verlängert den Alltagsstress bis in unsere Träume hinein.

Was ist eine Fuck-It-List?

Eine Fuck-It-List ist das exakte Gegenteil. Sie ist keine Liste von Dingen, die Du noch tun musst, sondern eine Sammlung von Dingen, die Du ab jetzt aktiv sein lässt. Es ist die bewusste Entscheidung, Erwartungen (Deine eigenen und die der Gesellschaft) über Bord zu werfen. Ein schriftliches High-Five an Dich selbst, das besagt: „Das hier tut mir nicht gut, ich habe keinen Bock darauf, und ich bin nicht geneigt, meine wertvolle Lebenszeit

damit verschwenden.“

Bucket List (Der Antreiber)

Fuck-IT List (Der Befreier)

Fokus: Mehr machen, mehr anhäufen, mehr erleben.

Fokus: Weniger Druck, mehr Raum, mehr Ruhe.

Gefühl: Getriebenheit, Erwartungsdruck, FOMO (Fear of Missing Out).

Gefühl: Erleichterung, Selbstbestimmung, JOMO (Joy of Missing Out).

Ziel: Das „perfekte“ Leben nach außen präsentieren.

Ziel: Ein authentisches, friedliches Leben im Inneren führen.

1. Sie schenkt Dir sofortige Energie

Jedes Mal, wenn Du etwas auf deine Fuck-It-List setzt, nimmst Du eine Last von Deinen Schultern. Du musst nicht mehr so tun, als würdest Du Networking-Events lieben. Du musst nicht immer ein Dutzend Sprachen erlernen, die Du niemals im Leben wieder benutzen wirst. Du musst nicht mehr das anspruchsvolle Buch lesen, das seit drei Jahren auf deinem Nachttisch vergilbt und langsam einstaubt, nur um klug zu wirken. Dein Reisepass muss keine einzigartige Ansammlung von Visa derjenigen Länder sein, die kein Mensch jemals auf der Karte sucht, geschweige denn findet. Das Streichen von Ballast setzt sofort Energie frei.

2. Sie schafft Platz für echtes Glück

Wenn Du aufhörst, den vermeintlichen Traumzielen anderer hinterherzulaufen, merkst du plötzlich, was Dich wirklich glücklich macht. Vielleicht sind es gar nicht solche Dinge wie der Roadtrip durch die Sahara im Taucheranzug, das gemeinsame Foto mit dem nepalesischen Guru beim Chakren zählen oder das Souvenir eines handgeschnitzten Didgeridoo eines 120 Jahre alten Aborigine, die wichtig sind, sondern einfach ein verregneter Sonntag im Pyjama mit Pizza, zuckerhaltigen Getränken und Deiner Lieblingsserie auf dem heimischen Sofa. Und das ist verdammt noch mal absolut in Ordnung.

3. Sie schützt Dich vor Enttäuschungen

Bucket-Lists sind oft an die Bedingung geknüpft: „Wenn ich X mache, bin ich glücklich.“ Spoiler: Oft bist Du nach dem Fallschirmsprung aus einem Raumschiff, dem Wok-Rennen auf dem Nürburgring oder dem Off-Road Ski-Trip im Hochsauerland genau derselbe Mensch wie vorher – nur mit bedeutend weniger Geld auf dem Konto. Die Fuck-It-List setzt im Hier und Jetzt an. Sie verbessert Dein Leben in der Sekunde, in der Du sie schreibst.

Inspiration: So könnte deine Fuck-It-List aussehen:

Du weißt nicht, wie Du anfangen sollst? Eine Fuck-It-List ist höchst individuell, aber hier sind ein paar Klassiker zur Inspiration:

Fuck it... ich werde keine toxischen Freundschaften mehr pflegen, nur weil man sich „schon so lange kennt“.

Fuck it... ich laufe keinem Marathon hinterher oder mache 100 Kilometer Walks. Ich gehe spazieren, wenn ich Lust dazu habe, und das reicht.

Fuck it... ich werde mich nicht mehr dafür rechtfertigen, wenn ich am Wochenende Einladungen absage, weil ich meine Ruhe brauche.

Fuck it... ich kaufe keine unbequemen Designer-Klamotten mehr, nur weil sie im Trend liegen und Thorben-Wirsing oder Chantal-Sunrise von nebenan darin rumlaufen.

Fuck it... ich muss nicht „alles im Leben gesehen haben“. Mein Radius darf so klein sein, wie er mir guttut. Die heimische Flora und Fauna gehören definitiv dazu, genauso wie die Döner-Bude um die Ecke.

Fuck it... „Nein.“ ist ein ganzer Satz.

Fuck it... Wer A sagt, ... der muss einen Scheiß.

Fazit: Atme tief durch und fang an zu streichen

Loslassen wird oft als Aufgeben missverstanden. Dabei ist es häufig das Gegenteil. Wer loslässt, entscheidet sich bewusst dafür, seine Energie nicht länger an Dinge und Menschen zu verschwenden, die keinen Mehrwert bringen. Das Leben ist zu kurz, um es mit den Erwartungen anderer zu füllen. Die Bucket-List fragt: „Was willst Du der Welt beweisen?“ Die Fuck-It-List fragt: „Was brauchst Du, um heute Nacht ruhig zu schlafen?“ Nimm Dir heute fünf Minuten Zeit, schnapp Dir einen Zettel und schreibe Deine ersten drei Punkte auf. Es befreit ungemein.