

111 IDEEN

für deine Bucketliste

Was möchtest du noch alles
tun in deinem Leben?



Gabriele Sirotek

111 IDEEN

für deine Bucketliste

Was möchtest du noch alles
tun in deinem Leben?

© 2025 Gabriele Sirotek

Illustrationen: Gabriele Sirotek selbst gezeichnet und mit Canva Pro

Umschlaggestaltung: Gabriele Sirotek mit Canva Pro

Foto: Gabriele Sirotek

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung von Gabriele Sirotek unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

VORWORT

„111 Ideen für deine Bucketliste“ ist eine Einladung an dich, dein Leben in seiner vollen Tiefe zu genießen und dir bewusst zu machen, wie wertvoll und endlich jeder Augenblick ist. Es sind nicht nur die großen Abenteuer, die unser Leben prägen, sondern auch die kleinen, oft unscheinbaren Momente, die uns zeigen, wie außergewöhnlich und einzigartig dieses Leben ist. Jede Idee in diesem Buch ist ein Funke, der dir die Augen für all die Möglichkeiten öffnet, die auf dich warten – bevor die Zeit dahinfließt und wir uns bewusst werden, wie kostbar sie ist.

Lass der Abenteuerin in dir freien Lauf. Sie ist die Kraft, die dich dazu einlädt, die Schönheit des Lebens zu entdecken und zu feiern, bevor es zu spät ist. Sie ist die, die das Leben in vollen Zügen genießt, die auch in den stillen Momenten des Innehaltens den Zauber des Augenblicks spürt. Doch sie weiß auch, dass die Zeit ein begrenztes Geschenk ist. Deshalb fordert sie dich auf, jeden Moment zu schätzen und dich mutig in das Abenteuer zu stürzen, das du dir erträumt hast – bevor die Endlichkeit uns in ihre sanfte, aber unaufhaltsame Umarmung nimmt.

Dieses Buch lädt dich ein, dir die Freiheit zu nehmen, deine Bucketliste zu leben – nicht als To-do-Liste, sondern als Liebeserklärung an das Leben selbst. Denn nur wenn wir uns der Endlichkeit bewusst sind, beginnen wir, die kleinen und großen Geschenke des Lebens wirklich zu schätzen. Jeder Punkt, den du hier entdeckst und der dich auf eine Idee für dein Leben bringt, ist ein Geschenk an dich selbst, um das Leben in seiner vollen Intensität zu erleben.

Lass dich von diesen 111 Ideen inspirieren, deine eigenen Träume und Wünsche zu umarmen, und sei dir bewusst, dass du genau jetzt die Möglichkeit hast, zu handeln. Deine Zeit ist kostbar, und die Abenteuer, die du heute beginnst, sind die Erinnerungen, die du morgen schätzen wirst. Es ist an der Zeit, das Leben zu feiern, deine Träume zu leben und dich mit voller Hingabe in die Abenteuer einzutauchen, die vor dir liegen.

Sei mutig, sei präsent, und genieße jeden Moment, der dir geschenkt wird. Denn am Ende sind es die gelebten Erfahrungen, die das Leben zu dem machen, was es wirklich ist – ein wunderbares, einzigartiges Abenteuer.

Alles Liebe und viel Freude dabei,
Gabriele

Ich möchte noch ...

- 1.lange fit und gesund bleiben
- 2.MEINEN Weg gehen und mich von meiner starken Intuition und meinem Körpergefühl dabei leiten lassen
- 3.weiterhin gesund essen - auch gerne mehr auswärts
- 4.viel mehr tanzen gehen
- 5.mein Ferienhaus/ Seminarhotel/ Familienhotel/ Alterswohnsitz in Sardinien mit MEINEM Blick aufs Meer finden und betreiben - als Zweitwohnsitz
- 6.nach England und Schottland (Highlands) reisen mit unserem Abenteuerbus und Buddy natürlich
- 7.einen Profi-Fototermin mit meinem Mann machen
- 8.auch mal eine tolle Fotografin für einen Tag lang
- 9.mit Martin nach Norwegen/ zum Nordkap reisen mit unserem Abenteuerbus und Buddy natürlich
- 10.wirklich gut italienisch lernen
- 11.eine gute Schminkberatung machen
- 12.Salsa wirklich gut tanzen können - bin dran! ;-)
- 13.mit meinem Sohn ein Wochenende nach London fliegen - Sightseeing und Harry Potter Land
- 14.mein Business sinnerfüllter und online richtig erfolgreich machen
- 15.mir professionelle Unterstützung dafür holen
- 16.finanziell frei sein und anderen helfen, es auch zu werden
- 17.über Korsika nach Sardinien reisen
- 18.mehr Radfahren in meiner Umgebung - mit Buddy freilaufend neben mir - wir arbeiten daran! ;-)
- 19.mit Ingrid rund um den Neusiedlersee radeln

Ich möchte noch ...

20. meinen Eltern mit meinen ersten BIZ-Gewinnen ihren Saunaraum machen lassen

21. einen Segeltörn machen

22. Frauen-Retreats organisieren

23. einen Workshop live in Wien anbieten - die Location habe ich schon!

24. Buddy so gut trainieren, dass er bei den Workshops immer mit dabei sein kann

25. Jamie Oliver persönlich kennenlernen und gemeinsame Projekte machen

26. noch viel mehr Malbücher kreieren und auf Amazon anbieten und davon sehr gut leben

27. endlich Gitarre spielen lernen

28. mit Freunden in Sardinien feiern - egal was - Hochzeitstag, Seminarhoteleinweihung,...

29. das *glücklichHEIT*-Projekt als Verein in die Schulen bringen

30. den Jakobswegs in Österreich gehen

31. in den nächsten 15 Jahren mindestens 10

Vorsorgewohnungen anschaffen

32. mit meiner Familie auf die Malediven fliegen

33. am Meer meinen Mann noch einmal heiraten

34. mit meinen Freundinnen tolle Reisen machen

35. öfters die 'Auszeit-Wochen' der SVS für Selbstständige nutzen

36. nach Vietnam reisen und die Halong-Bucht mit den bewachsenen Hügeln sehen

Ich möchte noch ...

37. über Weihnachten und Silvester ein Haus am Strand in Thailand mieten
38. einfach so € 1000,- spenden, weil es jemand gerade braucht
39. mit James Blunt auf einer Bühne singen
40. eine Weile in der Südsee, Neuseeland und Australien leben
41. eine Weltreise mit meiner Familie machen
42. immer wieder einen Koch engagieren, der bei Festen gesund kocht
43. eine Haushaltshilfe fix und 5x die Woche engagieren
44. mit einem Wohnmobil und meiner Familie quer durch USA reisen
45. nochmals nach Hawaii fliegen und dort mit Delphinen schwimmen
46. an die Amalfiküste mit unseren Abenteuermobil
47. nach Kalabrien in ein Ferienhaus
48. einmal Eisschwimmen versuchen - weiß aber nicht, ob ich mich das traue!
49. eine Ballonfahrt mit meinem Papa machen
50. mit meiner Mama nach Zakynthos zur Sommerakademie, um am Strand zu malen und Yoga zu machen
51. demnächst mal im November oder Jänner nach Sardinien fahren
52. nach Ibiza in ein cooles Hotel
53. ins Astrid Lindgren-Land mit meinen Kindern und vorher in Stockholm in einem Hausboothotel übernachten

Ich möchte noch ...

54. mit dem Hausboot das Stück von Canal du Midi 'fertig machen', das wir auf unserer Hochzeitsreise nicht mehr geschafft haben (Le Somail nach Toulouse)
55. meine Firmenworkshops richtig gut und Augen öffnend für die Teilnehmer machen
56. noch viele Skitouren gehen
57. ein Ayurveda-Retreat samt Rundreise auf Sri Lanka selbst machen und dann auch für andere organisieren
58. ein Kochtraining mit einem Sternekoch erleben
59. ein Retreat für Selbstfindung in den Bergen machen
60. einen Wandertag in den Alpen mit Freunden planen
61. regelmäßige Fasten-Wochen machen
62. Hüttenurlaub im Winter mit der Familie
63. nach Marokko reisen und die Wüste erleben
64. eine Solo-Reise nach Bali unternehmen
65. eine Fotoreise nach Island machen.
66. ein Jahr lang jede Woche einen neuen Wanderweg ausprobieren
67. ein Wochenende nur mit Meditation verbringen
68. ein Online-Programm für Mindset und Manifestation erstellen
69. ein Jahr lang jeden Monat eine andere Stadt mit den Kindern entdecken
70. auf den Spuren von Sherlock Holmes durch London wandern
71. in Schweden eine Sauna-Safari machen
72. immer wieder einen Digital Detox für ein paar Tage in den Bergen machen

Ich möchte noch ...

- 73. mehrere Monate im Winter im Süden verbringen.
- 74. mit unserem Bus in Südamerika auf Entdeckungstour gehen
- 75. einen exklusiven Kochkurs in Paris oder Rom machen
- 76. ein Monat ohne Social Media verbringen
- 77. mehrere Tage in einem Monat jeweils eine neue gesunde Mahlzeit kochen
- 78. immer wieder eine persönliche Auszeit nehmen, um in Ruhe zu schreiben und kreativ zu sein
- 79. in einem historischen Schloss übernachten
- 80. eine Wandertour in Neuseeland machen
- 81. eine schöne Oper im Wiener Opernhaus erleben
- 82. ein tiefgehendes Yoga-Retreat in Indien machen
- 83. mit Kindern ein kreatives Projekt starten, das Menschen hilft
- 84. einen inspirierenden TED Vortrag halten
- 85. eine Winterreise nach Lappland unternehmen
- 86. mit einem Hundeschlitten mitfahren
- 87. ein soziales Projekt in Wien starten
- 88. ein Buch oder einen Blog über meine Reisen und Erlebnisse schreiben
- 89. immer wieder einen besonderen Tag nur für mich planen
- 90. einen Trip durch Asien machen
- 92. eine Nacht in einem Eishotel verbringen
- 93. in einem Leuchtturm übernachten und den Sonnenuntergang vom Meer aus genießen

Ich möchte noch ...

94. eine Nacht unter den Sternen in der Wüste schlafen, und den Milchstraßenhimmel bestaunen
95. einen Tag gemeinsam mit anderen „kreativen Köpfen“ verbringen und ohne Ablenkungen an einem persönlichen Projekt arbeiten
96. den Jakobsweg am Meer entlang gehen
97. ein Wochenend-Retreat für "Selbstliebe und Intuition" organisieren
98. meine Kaiserinnen-Community fertig stellen, als ein Netzwerk von Gleichgesinnten
99. regelmäßige achtsame Spaziergänge - verbunden mit Meditationen in der Natur
100. ein "Achtsamkeit-Tanz-Retreat" veranstalten, Bewegung und Stille kombinieren
101. ein Retreat auf einer Insel in Griechenland organisieren - mit Fokus auf inneren Frieden und persönlicher Transformation
102. Österreich erwandern und noch mehr erforschen - Süsteiermark, Salzburg, Tirol, usw.
103. mit einer Gruppe von inspirierenden Frauen ein Projekt starten, das anderen hilft, mehr auf ihre Intuition zu vertrauen und ein freieres Leben zu führen
104. ein Wellness-Wochenende für mich selbst planen - mit Hot Stone, Ayurveda, usw.
105. Auszeit auf einem Weingut in Frankreich - Natur, Genuss und Entspannung
106. zum Opernball in Wien gehen
107. einen eigenen Kaiserinnenball organisieren

Ich möchte noch ...

108. in einem Altersheim etwas Schönes organisieren - basteln, spielen, Musik, usw.

109. für Obdachlose eine schöne Weihnachtsfeier vorbereiten

110. Workshops für benachteiligte Jugendliche abhalten

111. Geschenke für Kinder in schwierigen Verhältnissen organisieren

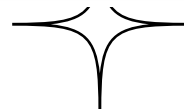
und den Moment genießen, in dem ich all meine Ziele erreicht habe!

ICH LIEBE MEIN LEBEN!





Komm' gerne in meine Kaiserinnen-Community, um in einem geschützten Bereich mit Gleichgesinnten mehr über dich selbst zu lernen und deine Selbstliebe zu kultivieren.



Mein Mutmach-Buch "Erwecke und liebe die Kaiserin in dir" kannst du hier portofrei und mit persönlicher Signatur bestellen:



Gabriele Sirotek

ÜBER DIE AUTORIN

Gabriele Sirotek ist 55 Jahre jung, Mutter von 3 wundervollen Kindern und seit 27 Jahren mit demselben Mann verheiratet. Seit 3 Jahren ist sie auch Hundemensch und lebt die Werte Gesundheit, Familie, Vertrauen, Liebe und Freude am Tun jeden Tag.

In der Zeit vor ihren Kindern, war sie 20 Jahre lang begeisterte Flugbegleiterin und hat nebenbei Wirtschaft studiert. In der Karenzzeit kam die TCM-Ernährungsberatung in ihr Leben, womit sie sich 2013 auch selbstständig gemacht hat. Durch ihre Ernährungsworkshops an Wiener Schulen ist sie zur Autorin und Podcasterin geworden. 2021 kam das Human Design in ihre Toolbox, danach auch die Unternehmensberatung und das Teamtraining mit diesem spannenden Tool.

Als Flugbegleiterin hat sie dafür gesorgt, dass Menschen sich auf ihrer Reise von A nach B wohl und sicher fühlen.

Genau das tut sie jetzt auch wieder mit Menschen, die sich oder etwas in ihrem Leben verändern wollen. Gabriele begleitet Menschen zu ihren Zielen und Träumen. Dazu nutzt sie ihre Bücher, Onlinekurse, Workshops, ihren Podcast und youtube-Kanal. Auf **www.GabrieleSirotek.com** findest du mehr über Gabrieles Wirken und kannst dich auch für ihren Newsletter anmelden, um zeitnah über neue Projekte informiert zu werden.

Es geht bei Gabriele immer um das persönliche Wachstum, daher auch in diesem Malbuch. Sie liebt es, Neues zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Der rote Faden ihrem beruflichen Leben ist das Begleiten und Anstupsen von Menschen und Projekten. Dieses Inspirieren und ins Tun bringen mit unkonventionellen und sehr kreativen Tools ist ihre große Liebe und Stärke!



www.GabrieleSirotek.com

