

1. Eine Frau küssen
2. Einen Berg besteigen
3. Sich mit einem anderen Mann im Ring messen
4. Seinen Chef so richtig die Meinung sagen
5. 30 Minuten meditiert
6. Eine fremde Frau auf der Straße nach ihrer Telefonnummer fragen
7. Einen Baum pflanzen
8. Eine Prügelei überstehen
9. Aus einem Flugzeug springen
10. Einen emotionalen Liebesbrief schreiben
11. Eine Nacht unter freiem Himmel schlafen
12. Einen anderen Mann trösten
13. Seinem Vater mal so richtig die Meinung sagen
14. Seinem Vater sagen, für was man ihm dankbar ist
15. Von der Schönheit einer Frau so beeindruckt zu sein, dass man kein vernünftiges Wort mehr herausbekommt
16. Hausfriedensbruch begehen und ein verlassenes Industriegelände oder einen verlassenen Freizeitpark besuchen
17. Einem großen Fluss bis zur Mündung folgen
18. An einem schamanischen Ritual teilnehmen
19. Eine wunderschöne nackte Frau fotografieren
20. Einen Panzer fahren
21. Einer Frau genüsslich hinterher schauen
22. Ein Instrument erlernen
23. Mit einem Russen Wodka trinken
24. Ein Buch schreiben
25. Auf einem Pferd reiten
26. Ein Jahr in einem anderen Land leben
27. Eine fremde Sprache lernen
28. Eine wunderschöne Frau verführen
29. Eine Wüste durchqueren
30. Ein klassisches Konzert besuchen
31. Eine Kuh melken
32. An einem Männerseminar teilnehmen
33. In einem Film mitspielen
34. Bei einer Schlachtung dabei sein

35. Einmal die Welt umrunden
36. Eine Runde in der Kneipe ausgeben
37. Mit einer anderen Frau schlafen, während man eine Beziehung hat
38. Einen Baum bis zur Krone hinaufgeklettert und über die Landschaft schauen
39. Aus vollem Herzen „Ich liebe dich“ sagen
40. Einen Sonnenuntergang anschauen
41. Sein eigenes Gemüse züchten und essen
42. Einmal in einer MännerWG leben
43. Die Windeln eines Kindes wechseln
44. Mit den besten Kumpels nach einer durchzechten Nacht den Sonnenaufgang bewundern
45. Einer Frau die Tür aufhalten
46. Ein Auto reparieren
47. Mit seinem Vater ein Gespräch über die eigene Kindheit führen
48. Einen 42 Kilometer-Marathon laufen
49. Eine Wette gewinnen
50. Eine Wette verlieren
51. Nur mit Männern auf eine Reise gehen
52. Mit einem Bettler zusammen speisen
53. Bei der eigenen Selbstbefriedigung so laut stöhnen, dass die Nachbarn es mitbekomme
54. Im Mondschein nackt baden gehen
55. Völlig die Besinnung beim Tanzen verlieren
56. Einen Mann küssen - Man weiß ja nie
57. Einen Schokoriegel stehlen
58. Sich in einer Karaoke-Bar richtig lächerlich machen
59. Weil man sich selbst treu bleibt, die eigene Mutter zum Weinen bringen
60. Ein Kind zeugen
61. Im Regen tanzen
62. Ein eigenes Unternehmen gründen
63. Sex im Büro haben
64. Sich tätowieren lassen
65. Eine Rede vor einem großen Publikum halten
66. Einen One-Night-Stand haben
67. Einen Baum für mindestens 10 Minuten umarmen

68. Einmal die eigene Steuererklärung selber machen
69. Einen Kampfsport erlernen
70. Den eigenen Stammbaum aufstellen
71. Blut spenden
72. Eine Schusswaffe abfeuern
73. In vollkommener Ruhe Pilze sammeln gehen
74. Ein Gedicht schreiben
75. Etwas richtig teures zerstören
76. Alle Kontinente der Welt bereisen
77. Ein Feuer ohne Feuerzeug oder Streichhölzer entzünden
78. Jemanden aus der eigenen Wohnung werfen
79. Im Restaurant das Essen zurückgeben, weil es nicht schmeckt
80. Jemanden den größten Fehler seines Lebens verzeihen
81. Zu dritt, zu viert oder zu wievielt auch immer im sinnlichen Liebespiel versinken
82. Ein Bad in einem eiskalten Bergsee nehmen
83. Erkennen, dass man sein Traumleben gerade lebt
84. Mit einer 10 Jahre älteren Frau schlafen
85. Verhaftet werden
86. Polarlichter sehen
87. Mit einem anderen Mann für mehr als 10 Minuten kuscheln
88. Geld für einen guten Zweck spenden
89. Yoga im Sonnenaufgang machen
90. Einen Korb kassieren
91. Als erwachsener eine riesige Sandburg bauen
92. Für mehr als 2 Wochen auf Telefon, Computer und co verzichten
93. Einen Schatz suchen und finden
94. Motorrad fahren
95. Nackt um ein Feuer tanzen
96. Ein Video von sich bei Youtube einstellen
97. Unter einem Wasserfall duschen
98. Sich beim Sex die Prostata massieren lassen
99. Den eigenen Vater herzlich umarmen
100. In einem Ritual in das Mann sein indiziert werden
101. Seine eigene Lebensvision finden und verwirklichen