

### Liste angenehmer Aktivitäten

Die folgende Liste enthält eine Reihe von Tätigkeiten, die von vielen Menschen als angenehmen und erholsam erlebt werden. Bitte geben Sie bei jeder Tätigkeit an, wie gern und wie häufig Sie diese Tätigkeit ausführen. Die Liste ist nicht vollständig. Falls Ihnen noch andere Möglichkeiten einfallen, tragen Sie diese bitte in die freien Zeilen ein.

Was	Wie gern?			Wie häufig?		
	nicht	etwas	sehr	nie	selten	oft
<b>1. Kontakt und Geselligkeit</b>						
Freunde/Bekannte/Verwandte besuchen	<input type="checkbox"/>					
Freunde/Bekannte/Verwandte einladen	<input type="checkbox"/>					
Mit Kindern spielen	<input type="checkbox"/>					
Ein Lokal besuchen	<input type="checkbox"/>					
Telefonieren, chatten ...	<input type="checkbox"/>					
Tanzen gehen	<input type="checkbox"/>					
Unternehmungen/Ausflüge mit Familie/Freunden/Bekanntem	<input type="checkbox"/>					
Gesellschaftsspiele	<input type="checkbox"/>					
Sich einem Verein/einer Gruppe anschließen	<input type="checkbox"/>					
Sich ehrenamtlich für andere einsetzen	<input type="checkbox"/>					
<b>Was mir noch einfällt</b>						
	<input type="checkbox"/>					
	<input type="checkbox"/>					
<b>2. Hobbys</b>						
Fotografieren/Filmen.	<input type="checkbox"/>					
Sammeln von Briefmarken/Münzen o.Ä.	<input type="checkbox"/>					
Pflanzen züchten	<input type="checkbox"/>					
Malen/Zeichnen	<input type="checkbox"/>					
Töpfern	<input type="checkbox"/>					
Basteln/Handarbeiten	<input type="checkbox"/>					
Ein Musikinstrument spielen	<input type="checkbox"/>					
Singen	<input type="checkbox"/>					
Etwas Besonderes kochen	<input type="checkbox"/>					
Puzzles/Rätsel lösen	<input type="checkbox"/>					
Technische Spiele (Eisenbahn, Computerspiele)	<input type="checkbox"/>					
Gartengestaltung	<input type="checkbox"/>					
<b>Was</b>	<b>Wie gern?</b>			<b>Wie häufig?</b>		



Was	Wie gern?			Wie häufig?		
	nicht	etwas	sehr	nie	selten	oft
<b>5. Naturerlebnisse und „Passivitäten“</b>						
Im Gras liegen	<input type="checkbox"/>					
Tiere beobachten (z.B. Vögel)	<input type="checkbox"/>					
Barfuß laufen	<input type="checkbox"/>					
Blumen pflücken (z.B. auf einer Wiese)	<input type="checkbox"/>					
In der Sonne sitzen	<input type="checkbox"/>					
Kräuter, Pilze o. Ä. sammeln	<input type="checkbox"/>					
Eine schöne Aussicht genießen	<input type="checkbox"/>					
Am Ofen sitzen / ins Feuer gucken	<input type="checkbox"/>					
Sauna	<input type="checkbox"/>					
Sonnenaufgang, -untergang, Sterne, Wolken u.Ä. beobachten	<input type="checkbox"/>					
Im Wasser waten	<input type="checkbox"/>					
Eine gute Tasse Tee/Kaffee trinken	<input type="checkbox"/>					
Musik hören	<input type="checkbox"/>					
Ein Bad nehmen	<input type="checkbox"/>					
Sich massieren lassen	<input type="checkbox"/>					
<b>Was mir noch einfällt</b>						
	<input type="checkbox"/>					
	<input type="checkbox"/>					

### Auswertung:

Schauen Sie sich nun bitte den ausgefüllten Bogen noch einmal an: Gibt es Tätigkeiten, die Sie zwar gern, aber selten oder nie ausführen? Sind Sie vielleicht auf Dinge gestoßen, die Sie schon immer gern einmal getan hätten, aber bisher immer wieder verschoben haben? Gibt es Tätigkeiten, denen Sie früher mit Freude nachgegangen sind und die Sie gerne wieder aufgreifen würden?

## **Notizen zur Auswertung**

Bitte notieren Sie auf diesem Blatt die angenehmen Dinge, die Sie in den nächsten Wochen zur Förderung Ihres Wohlbefindens und zum Ausgleich für Ihre Belastungen unternehmen möchten!