

Liste angenehmer Erlebnisse

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

Was	Wie gerne?			Wie häufig		
	nicht	etwas	sehr	nie	selten	oft
1. Kontakt, Geselligkeit						
Freunde, Bekannte, Verwandte besuchen						
Freunde, Bekannte, Verwandte einladen						
Mit den Kindern spielen						
Ein Lokal besuchen						
Tanzen gehen						
Unternehmungen, Ausflüge mit der Familie						
Gesellschaftsspiele						
In einem Verein mitspielen						
Was mir noch einfällt:						
2. Hobbys						
Fotografieren, Filmen						
Pflanzen züchten, pflegen						
Malen/zeichnen						
Töpfern						
Handarbeiten/Basteln						

Was	Wie gerne?			Wie häufig		
	nicht	etwas	sehr	nie	selten	oft
Ein Musikinstrument spielen						
Musik hören						
Singen						
Etwas besonders kochen						
Rätsel, Puzzeln						
Mit APPS spielen						
Heimwerken						
Was mir noch einfällt:						
3. Kultur, Bildung						
Ins Konzert gehen						
Theaterbesuch						
Ins Kino gehen						
Einen Vortrag anhören						
Besuch von Ausstellungen, Museen						
Ein gutes Buch lesen						
Weiterbildungen besuchen						
Podcast hören						
Was mir noch einfällt:						

Was	Wie gerne?			Wie häufig		
	nicht	etwas	sehr	nie	selten	oft
4. Sport, Bewegung						
Spazieren gehen, wandern						
Jogging						
Tennis						
Tischtennis						
Schwimmen						
Yoga						
Skiwandern						
Gymnastik						
Sportveranstaltungen besuchen						
Was mir noch einfällt:						
Naturerlebnisse, Passivitäten						
Im Gras liegen						
Tiere beobachten						
Barfuß laufen						
Blumen pflücken						
In der Sonne sitzen						
Kräuter, Pilze sammeln						
Schöne Aussichtgenießen						

Was	Wie gerne?			Wie häufig		
	nicht	etwas	sehr	nie	selten	oft
Sauna						
Sonnenaufgang, -untergang, Sterne beobachten						
Am Ofen sitzen, Feuer gucken						
Angeln						
Im Wasser waten						
Was mir noch einfällt:						

Schauen Sie nun bitte den ausgefüllten Bogen an: Gibt es Tätigkeiten, die Sie zwar gerne, aber nur 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 mir Spaß nachgegangen sind und die Sie gern wieder aufgreifen würden? Bitte notieren Sie auf diesen Blatt die angenehmen Dinge, die Sie in den nächsten Wochen zum Ausgleich für Ihre Belastungen unternehmen möchten!
