



Liste angenehmer Aktivitäten

1. Musik hören
2. Lieblingsduft riechen, Parfum
3. Etwas kochen
4. Einen Spaziergang im Grünen machen
5. Etwas basteln
6. Eine Grusskarte oder einen Brief an Jemanden schreiben
7. Witze lesen
8. Lustige Filme sehen
9. Seine Wohnung umdekoriieren
10. Einen Freund / Freundin anrufen
11. Etwas Neues ausprobieren
12. Den nächsten Urlaub planen
13. Zum Lieblingslied tanzen
14. Etwas malen
15. Ein Tier streicheln / Gasse gehen mit dem Hund
16. Einen kleinen Platz aufräumen
17. Sich etwas Schönes kaufen
18. Ein Eis essen gehen
19. Entspannungsübungen machen
20. Eine Zeitschrift durchblättern
21. Ein Bad nehmen
22. Handwerken
23. Etwas reparieren
24. Etwas organisieren
25. Die Wolken beobachten
26. Barfuss auf dem Gras laufen
27. Sauna / Wellness
28. Kneipp Guss machen
29. Eine Pflanze pflegen
30. Mit der Erde arbeiten
31. Etwas backen

32. Ein Musikinstrument spielen
33. Ein spannendes berufliches Projekt ausführen
34. Anderen helfen
35. Auf einer Bank sitzen und die Menschen beobachten
36. Mit jemandem sprechen
37. Lachen
38. Gesellschaftsspiele (mit anderen) spielen
39. Ein Hobby ausführen
40. Eine Ausstellung besuchen
41. Stadtbummel machen
42. Zum Friseur gehen
43. PMR ausprobieren
44. Yoga
45. stricken
46. (...)