

# Infoblatt: Umgang mit Gefühlen 38 B

## Liste angenehmer Aktivitäten

1. Ein Bad nehmen
2. Dinge sammeln (Münzen, Muscheln)
3. Urlaub machen
4. Daran denken, wie es sein wird, wenn man die Ausbildung beendet haben wird.
5. Alte Dinge reparieren
6. Zu einer Verabredung gehen
7. Faulenzen
8. Mitten in der Woche in einen Kinofilm gehen
9. Joggen gehen
10. Das Gefühl, einen ganzen Tag gut gearbeitet zu haben
11. Musik hören
12. Sich an gute alte Feste erinnern
13. Im Haushalt Dinge reparieren
14. In der Sonne liegen
15. Eine berufliche Veränderung planen
16. Lachen
17. An frühere Reisen denken
18. Anderen zuhören
19. Zeitschriften oder Zeitungen lesen
20. Hobbys (Briefmarken sammeln, Modelle bauen)
21. Einen Abend mit einem guten Freund verbringen
22. Sich an schöne Landschaften erinnern
23. Spielen
24. Von der Arbeit heimgehen
25. Essen
26. Karate, Judo oder Yoga üben
27. Am Auto oder Fahrrad herumbasteln
28. An Worte oder Taten von Menschen, die man liebt, denken
29. Sexy Kleidung tragen
30. Einen ruhigen Abend verbringen
31. Sich um die Pflanzen kümmern
32. Sport treiben
33. Radtouren machen
34. Im Wald spazieren gehen
35. Geschenke kaufen
36. In einen Tierpark gehen
37. „Verbotenes“ essen
38. Unterrichten
39. Fotografieren
40. Mit Tieren spielen
41. Einen Science-Fiction-Roman lesen
42. Allein sein
43. Tagebuch oder Briefe schreiben
44. Putzen
45. Sachbücher lesen
46. Tanzen gehen
47. Sich selbst loben („Das habe ich wirklich gut gemacht“)
48. Alte Dinge sammeln
49. Daran denken, sich etwas zu kaufen
50. Drachen steigen lassen
51. Eine Diskussion mit Freunden führen
52. Die Familie beieinander haben
53. Motorrad fahren
54. Sex machen
55. Im Haus laut singen
56. Blumen arrangieren
57. Den Glauben praktizieren (in die Kirche gehen)
58. An den Strand gehen
59. Denken, dass man eigentlich ganz in Ordnung ist
60. Einen Tag lang überhaupt nichts tun
61. An einem Klassentreffen teilnehmen
62. Malen
63. Handarbeiten machen
64. In der Gruppe singen
65. Flirten
66. Musikinstrumente spielen
67. Künstlerisch oder handwerklich tätig sein
68. Jemandem etwas schenken
69. Bei einer Sportveranstaltung zuschauen
70. Eine Party planen
71. Kochen
72. Wandern gehen
73. Ein Gedicht schreiben
74. Nähen
75. Kleidung kaufen
76. Zum Essen ausgehen
77. Arbeiten
78. In einen Schönheitssalon gehen
79. Frühstück ans Bett bringen lassen
80. Schmusen
81. Den Kindern beim Spielen zuschauen
82. Daran denken, dass es einem eigentlich besser geht als vielen anderen
83. Tagträumen
84. An Sex denken
85. Meditieren
86. \_\_\_\_\_
87. \_\_\_\_\_
88. \_\_\_\_\_
89. \_\_\_\_\_
90. \_\_\_\_\_
91. \_\_\_\_\_

Freizeitplanung!

