

## Liste zum Aufbau angenehmer Aktivitäten

Drucken Sie sich die Liste aus und kreuzen Sie an, was Sie ausprobieren möchten. Sie haben die Möglichkeit, angenehme Aktivitäten handschriftlich zu ergänzen. Am besten tragen Sie sich die Aktivitäten, die Sie durchführen möchten, in einen Kalender ein – wie einen wichtigen Termin.

### Liste angenehmer Aktivitäten nach Bereichen sortiert

#### Sport und Entspannung

- 1. Ballsportart im Sportverein
- 2. Rad fahren
- 3. Joggen
- 4. Spazieren gehen
- 5. Dart spielen
- 6. Inliner fahren
- 7. Meditation oder Yoga
- 8. Massiert werden
- 9. Reiten
- \_\_\_\_\_

#### Genuss und Wohlbefinden

- 30. Ein Bad nehmen
- 31. Versuchen, Kleinigkeiten wahrzunehmen (Lächeln eines anderen, schöne Blumen am Straßenrand, bunter Abendhimmel, ...)
- 32. Sich einen Kaffee/ Tee zubereiten
- 33. Shoppen gehen
- 34. Zum Friseur gehen
- 35. Sich schminken
- 36. Barfuß laufen
- 37. Etwas Gutes essen
- \_\_\_\_\_

#### Sichtbare Erfolge schaffen

- 10. Handarbeit
- 11. Gartenarbeit
- 12. Etwas in der Wohnung neu gestalten
- 13. Etwas schreiben
- 14. Etwas basteln
- 15. Holz- oder Schreinerarbeiten machen
- 16. Malen oder Zeichnen
- 17. Kuchen backen
- \_\_\_\_\_

#### Bindung

- 38. Unter Menschen gehen
- 39. Sich mit Freunden treffen
- 40. Von seinen Kindern/ Enkeln erzählen
- 41. Zusammensein mit der Familie
- 42. Ein Haustier anschaffen
- 43. Jemandem eine Freude machen
- 44. Telefonieren
- 45. Mit Freunden Kaffee trinken
- 46. Jemandem helfen
- \_\_\_\_\_

#### Aktivitäten

- 18. Unternehmungen in der Natur
- 19. Musik machen
- 20. Etwas organisieren oder planen
- 21. Ausstellungen besuchen
- 22. Eine neue Sprache lernen
- 23. Ein Buch lesen
- 24. Ans Meer/ zum See fahren
- 25. Ins Stadion gehen
- 26. Ein Kräuterbeet anlegen
- 27. Blätter oder Steine sammeln
- 28. Fotografieren
- 29. Die Sterne beobachten
- \_\_\_\_\_

#### Weitere angenehme Aktivitäten:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Hinweis:** Nehmen Sie sich zum Beispiel eine kleinere angenehme Aktivität pro Tag vor, tragen Sie diese in Ihren Kalender ein. Begrüßen Sie auch scheinbar kleine Veränderungen und stecken Sie nicht den Kopf in den Sand, falls mal etwas nicht oder nicht so gut geklappt hat. Es ist völlig normal, wenn Sie nicht direkt eine Veränderung in Ihrer Stimmung bemerken können. Wichtig ist es, am Ball zu bleiben!