

Die Liste angenehmer Aktivitäten¹

Die nachfolgende Liste soll Ihnen dabei helfen, Aktivitäten, die für Sie persönlich angenehm sind, (neu) zu entdecken und aktiv in Ihren Alltag zu integrieren. Solche Listen werden auch gerne in der Psychotherapie von depressiven Patienten eingesetzt, um sie dabei zu unterstützen, wieder Aktivitäten aufzubauen und dem „Teufelskreis“ von Grübeln, Rückzug und Mangel an positiven Erlebnissen zu durchbrechen.

Kreuzen Sie einfach die Aktivitäten an, die Ihnen Spaß bereiten. Am besten, Sie notieren gleich daneben, wann Sie sich Zeit für diese Aktivitäten nehmen möchten. Dieses konkrete Planen wird Ihnen die Umsetzung im Alltag erleichtern.

<i>Aktivität</i>	<i>Macht mir Spaß</i>	<i>Datum / Uhrzeit</i>
Ins Grüne fahren		
Schöne Kleidung tragen		
Für einen guten Zweck spenden		
Sich über Sport unterhalten		
Eine neue Bekanntschaft machen (gleiches Geschlecht)		
Gut vorbereitet eine Prüfung bestehen		
Zu einem (Pop-) Konzert gehen		
Federball spielen		
Autofahren		
Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen		
Für sich selbst Dinge einkaufen		

¹ In Anlehnung an die Liste angenehmer Aktivitäten von Martin Hautzinger und Eva Kischkel, verfügbar unter:

http://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.frauenzentrale-ar.ch%2Ffileadmin%2FPDF-Dokumente%2FListe_angenehmer_Aktivitaeten.doc&ei=S8ylUc6ZNSmFOKCMgPAC&usg=AFQjCNHMcqZYvDN-3XzNmaF4SDyul7c34Q

Am Strand sein / an einen See / ans Meer fahren		
Sich künstlerisch betätigen (Malerei, Bildhauerei, Zeichnen, Filme drehen, usw.)		
Kletterfahrten oder Bergtouren machen		
Die Bibel oder andere religiöse Schriften lesen		
Golf oder Minigolf spielen		
Zimmer oder Haus auf- oder umräumen		
Zu einer Sportveranstaltung gehen		
Tipps und Ratschläge zur Selbsthilfe lesen		
Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte lesen		
In ein Lokal gehen		
Zu Vorträgen gehen		
Ein Lied oder ein Musikstück texten oder komponieren		
Eine Sache klipp und klar sagen / richtig stellen		
Segeln, Motorboot oder Kanu fahren		
Seinen Eltern eine Freude bereiten		
Seinen Freunden eine Freude bereiten		
Antiquitäten restaurieren, Möbel aufarbeiten		
Selbstgespräche führen		
Zelten		
Sich politisch engagieren		
An technischen Dingen arbeiten		
Positive Zukunftspläne schmieden		
Karten spielen		
Ins Kino gehen (allein / mit Freunden)		

Eine schwierige Aufgabe meistern		
Ausgelassen lachen		
Puzzle, Kreuzworträtsel usw. lösen		
Mit Freunden und Bekannten gemeinsam essen		
Kaffee trinken		
Tennis spielen		
Hilfe annehmen		
Für jemandem da sein / jemandem helfen / unterstützen		
Ski laufen		
Eine Dusche nehmen		
Holz- oder Schreinerarbeiten ausführen		
Eine offene und ehrliche Unterhaltung führen		
In einem Chor singen		
Über sich selbst und seine Probleme nachdenken		
Sich beruflich engagieren		
Zu einer Party gehen		
Eine Fremdsprache lernen / sprechen		
Zu kirchlichen Veranstaltungen gehen		
Zu Veranstaltungen von gemeinnützigen oder sozialen Vereinen gehen		
An einer Tagung teilnehmen		
Einen Luxus- oder Sportwagen fahren		
Ein Musikinstrument spielen		
Schauspielerisch tätig sein		
Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte schreiben		

Ein Nickerchen machen		
Sich mit Tieren beschäftigen		
Mit Freunden zusammen sein		
Mit einem Flugzeug fliegen		
Lebensmittel einmachen, einfrieren oder Vorräte anlegen		
Erkundungsgänge machen (von gewohnten Straßen abweichen, unbekannte Gegenden erforschen)		
Ein persönliches Problem lösen		
Tanzen		
Ein (Schaum-) Bad nehmen		
In der Sonne sitzen		
Vor sich hinsingen		
Motorrad fahren		
Billard spielen		
Nur so herumsitzen und nachdenken		
Mit seinen Kindern / Enkelkindern zusammen sein		
In geselliger Runde etwas trinken		
Schach, Dame oder ein Gesellschaftsspiel (z.B. Kniffeln, Mensch-ärgere-dich-nicht usw.) spielen		
Miterleben, wie seiner Familie oder seinen Freunden etwas Positives widerfährt		
Mit künstlerischen Materialien arbeiten (Ton, Schmuck, Leder, Perlen, Weben, usw.)		
Einen Vergnügungspark besuchen		
In den Zirkus oder Zoo gehen		
Sich über Philosophie oder Religion unterhalten		

Make-up auflegen, sein Haar richten usw.		
Etwas planen oder organisieren		
Etwas entwerfen oder zeichnen		
Sich alleine etwas Leckeres zu essen machen / oder den Lieferservice kommen lassen		
Sich bekochen lassen		
Fröhlich sein, gute Stimmung verbreiten		
Den Geräuschen in der freien Natur zuhören		
Bowling spielen oder kegeln		
Verabredungen treffen		
Tiere beobachten		
Eine lebhafte Unterhaltung führen		
Garten- Landschafts- oder Hofarbeit verrichten		
Radio hören (und laut mitsingen)		
Besuch von Freunden bekommen		
Ein gutes Buch lesen		
Geschenke machen		
Neue Kleidung tragen		
An einem sportlichen Wettbewerb teilnehmen		
Leute einander vorstellen, von denen man annimmt, sie könnten sich gut verstehen		
Über seine Kinder oder Enkel sprechen		
Massiert werden		
Jemanden vom anderen Geschlecht kennen lernen		
Briefe schreiben / erhalten		

Den Himmel, Wolken, einen Sturm, Regen oder Gewitter beobachten		
In Regenpfützen herumspringen		
Ein gutes Essen zubereiten und genussvoll verzehren (z.B. bei Kerzenschein mit guter Musik)		
Sich im Freien aufhalten (in einem Park, Garten, zum Picknick, Grillen usw. gehen)		
Mit Freunden ein Buffet vorbereiten		
Etwas für seine Gesundheit tun (die Zähne in Ordnung bringen lassen, eine neue Brille anfertigen lassen, seine Ernährungsweise umstellen, usw.)		
Eine Ballsportart ausführen (z.B. Basketball, Volleyball, Fußball usw.)		
In der Stadt herumbummeln / durch Geschäfte schlendern		
Einen großen Eisbecher genießen		
Ringen oder boxen		
Fotografieren		
Eine Rede oder einen Vortrag halten		
In einer Musikgruppe mitspielen		
Landkarten studieren		
Wandern		
Dinge aus der Natur sammeln (wilde Früchte oder Beeren, Steine, Treibholz, Kastanien, Muscheln usw.)		
Ein Museum oder eine Ausstellung besuchen		
Seine finanziellen Angelegenheiten regeln		
Tagebuch schreiben		
Ein Fotoalbum anlegen		

Eine Anschaffung oder Investition tätigen (Auto, Geräte, Haus- oder Vorratsgegenstände)		
Sich Freizeit schaffen und bewusst gestalten		
Jemandem helfen		
Angeln gehen		
Sich um neue Arbeit bewerben		
Witze anhören		
Arbeitgebern, Lehrern usw. eine Freude bereiten		
Essen kochen		
Jemanden beraten		
In ein Fitness-Center, ein Schwimmbad, eine Sauna usw. gehen		
„Gelegenheitsarbeiten“ in der Wohnung / im Haus verrichten		
Etwas Neues lernen		
Jemandem Komplimente machen oder ihn loben		
Gesagt bekommen, dass man gebraucht wird		

Eigene Notizen:

