



## Liste angenehmer Aktivitäten

Wieder aktiv zu werden ist einer der wichtigsten Schritte zur Bewältigung einer Depression. Dabei hilft es, sich neben Pflichten besonders auch angenehme oder befriedigende Aktivitäten einzuplanen. Auf der nachfolgenden Liste finden Sie viele Vorschläge für mögliche Aktivitäten. Kreuzen Sie sie bitte folgendermassen an:

- Das habe ich früher schon gemacht und es hat mir gut getan.
- Das ist neu und könnte mir gut tun.

<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Ein Bad nehmen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Dokumente einordnen
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Blumen kaufen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Sport/Fitness machen
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Wandern	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Im Garten arbeiten
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Auto waschen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Mich um Pflanzen kümmern
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Körperpflege	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Die Wohnung umdekorieren
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Besuch einladen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Freunde besuchen
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Die Post erledigen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Ein Geschenk kaufen
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Betten machen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Wäsche waschen/bügeln
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Gut essen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Romane oder Gedichte lesen
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Andere zum Nachdenken bringen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Einen Brief schreiben
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Ins Theater gehen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Mit dem Hund spazieren gehen
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Mit den Haustieren spielen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Auf Partys gehen
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Eine Ausstellung/Museum besuchen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Einen romantischen Abend verbringen
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Zeitung/Zeitschriften lesen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Fotos durchsehen/sortieren
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Schwimmen gehen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> In der Natur sein
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Eine neue Frisur ausprobieren	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Fotografieren oder filmen
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Einen Vortrag besuchen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Zu einem Konzert gehen
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Die Sterne/den Mond betrachten	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Segeln, Motorboot, Kanu fahren
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Auto fahren	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Zelten
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Fernsehen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Sexualität ausleben
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Einen Gottesdienst besuchen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Ein Puzzle lösen
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Ein Nickerchen machen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Karten spielen
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Leute beobachten	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Im Café etwas trinken
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Eis essen gehen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Sich politisch engagieren
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Einen Ausflug machen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Kreuzworträtsel/Sudoku lösen
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Blumen giessen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Zum Zirkus oder Zoo gehen
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Jemandem Komplimente machen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> In die Sauna gehen
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Singen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> In ein Fitnesscenter gehen
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Tagebuch schreiben	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Reiten
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Musik hören	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Tagträumen
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Fenster putzen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Ein Telefongespräch führen
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Am Wochenende ausschlafen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Fussball/Handball spielen
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Ins Kino gehen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Gegenstände reparieren
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Anderen zuhören	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Sich rasieren
<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> In der Sonne sitzen	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Meditation oder Yoga betreiben



- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Ein neues/besonderes Gericht zubereiten | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Den Himmel und das Wetter beobachten               |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Ein Zimmer aufräumen                    | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Fachliteratur/ein Sachbuch lesen                   |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Spazieren gehen                         | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Dinge im Internet versteigern                      |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Ein Gesellschaftsspiel spielen          | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Ausgiebig frühstücken                              |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Entspannungsübungen machen              | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Auf ein Fest gehen                                 |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Lebensmittel einkaufen                  | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Jemanden beraten                                   |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Ein neues Outfit ausprobieren           | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Zärtlichkeiten austauschen                         |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Gegenstände aus der Natur sammeln       | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Mit Kindern/Enkelkindern zusammen sein             |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Etwas ausräumen/entrümpeln              | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Für sich etwas einkaufen                           |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Ein Musikinstrument spielen/erlernen    | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> In den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sein |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Einen Wochenendausflug machen           | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Zu einer Sportveranstaltung gehen                  |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Für andere sorgen                       | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Einen Vergnügungspark besuchen                     |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Zum Friseur gehen                       | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Basketball oder Volleyball spielen                 |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Zeichnen/malen                          | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Zur Kosmetikerin gehen                             |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Im Park/am See auf einer Bank sitzen    | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Mit jemandem zusammen sein, den ich mag            |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Sich mit anderen unterhalten            | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Etwas Neues lernen                                 |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> In ein Lokal gehen                      | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Jmd. etwas erklären/unterrichten                   |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Basteln                                 | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Fahrrad fahren                                     |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Fremdsprachen erlernen/auffrischen      | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Computerspiele/Spielekonsole spielen               |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> In der Stadt bummeln                    | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Ins Thermalbad gehen                               |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Kuchen backen                           | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Tiere beobachten                                   |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Möbel umstellen                         | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Picknicken/grillieren                              |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Bowling spielen/Kegeln gehen            | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Jemanden treffen                                   |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Tanzen                                  | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Tennis/Tischtennis spielen                         |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Jmd. sagen, dass man ihn/sie mag/liebt  | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Jemanden massieren / mich massieren lassen         |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Einen Snack zu mir nehmen               | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Skilaufen/Snowboard fahren                         |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Freiwillige Arbeit tun                  | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Lebensmittel einmachen/einfrieren                  |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Mit der Familie etwas unternehmen       | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Einen Verein/eine Versammlung besuchen             |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Mit Fremden ins Gespräch kommen         | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Barfuss laufen                                     |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Rätsel/Denksportaufgaben lösen          | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Parfüm benutzen                                    |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Radio hören                             | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Beten  |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Um Hilfe/Ratschläge bitten              | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Shoppingcenter besuchen                            |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Sich um neue Arbeit bewerben            | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Zukunftspläne schmieden                            |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Töpfern                                 | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Laufen/joggen gehen                                |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Eine Reise unternehmen                  | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Handarbeiten machen                                |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Etwas sammeln                           | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Mir Wissen aneignen                                |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Kreativ tätig sein                      | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Im Internet surfen                      | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> Über eine Frage nachdenken              | <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> In eine Bibliothek gehen                |   |

