

## Liste angenehmer Aktivitäten

Hier finden Sie eine Liste mit Aktivitäten, die für Sie angenehm sind oder sein könnten. Bitte markieren Sie die Aktivitäten, die Sie gern wieder häufiger in Ihren Alltag einbauen wollen. Überlegen Sie insbesondere, welche Tätigkeiten als Alternative zum Rauchen geeignet sind.

Einen Kurzausflug ins Grüne machen		Eine Sammlung anlegen	
Sich über Sport/Kinofilme unterhalten		Mit Freunden zusammen kochen	
Für einen guten Zweck spenden		Wasserski, surfen, tauchen	
Federball/Badminton/Squash spielen		Cartoons, Comic-Hefte lesen	
Zu einem Konzert gehen		An einer Gruppenreise teilnehmen	
Urlaub planen / organisieren		Alte Freunde wieder treffen	
Segeln, Motorboot, Kajak oder Kanu fahren		Einen Wochenend-/Campingausflug machen	
Sich künstlerisch betätigen (Zeichnen, Filme drehen, Bildhauerei usw.)		Ein Konzert, eine Opern- oder Ballettaufführung besuchen	
Eine Bergtour machen, wandern		Mit Haustieren spielen	
Antiquitäten / Möbel restaurieren		Zimmer oder Haus umgestalten	
Einen früheren Freund anrufen, den man lange nicht mehr gesehen hat		Nachts die Sterne oder den Mond betrachten	
Zu einer Sportveranstaltung gehen		Fotos oder Dias ansehen	
Ein gutes Buch lesen		Fotografieren	
Zu Vorträgen gehen		Kurse an der Volkshochschule besuchen	
Golf oder Minigolf spielen		Auf ein Volksfest gehen	
Sich politisch betätigen (Partei, Bürgerinitiative usw.)		Sich von einem/einer Bekannten sein/ihr Spezialgebiet erklären lassen	
Puzzle, Rätsel, Denkaufgaben lösen		Zum Friseur/zur Kosmetikerin gehen	
Tennis oder Tischtennis spielen		Schmusen, küssen	
Eine Dusche oder ein Bad nehmen		Leute zum Lachen bringen	
Holz- oder Schreinerarbeiten ausführen		Ausschlafen und im Bett frühstücken	
Romane, Erzählungen oder Gedichte schreiben		Ein lange hinausgeschobenes Vorhaben beginnen	
Sich mit Tieren beschäftigen		In eine Bibliothek gehen	
Dinge aus der Natur sammeln (Steine, Holz, Pilze usw.)		Geschenke vorbereiten (Weihnachten, Geburtstag, Ostern)	
In einem Chor singen		Eine Party veranstalten	
Sich beruflich fortbilden		Leute beobachten	
Ein neues Rezept ausprobieren		Einen Stand auf dem Flohmarkt haben	
Etwas ganz Neues lernen		Sich in einem gemeinnützigen / sozialen	

(Fremdsprache, Musikinstrument usw.)		Verein engagieren	
Gegenstände reparieren		Radfahren/eine Radtour machen	
Lebensmittel einmachen, einfrieren, Vorräte anlegen		Etwas entwerfen (Kleid, Möbelstück usw.)	
Schauspielerisch tätig sein		Angeln gehen	
Musik machen		Einen Spaziergang machen	
Vor sich hin singen		Ins Kino oder Theater gehen	
Billard spielen		Einen Spieleabend organisieren	
Schach, Dame oder andere Brettspiele spielen		Mit künstlerischen Materialien arbeiten (Ton, Leder usw.)	
Einen Kaffee/Eiskaffee trinken		Ein leckeres Essen kochen	
Zirkus oder Zoo besuchen		Barfuß gehen	
Kegeln, Bowling spielen		Morgens früh aufstehen	
Tiere beobachten		In der Hängematte liegen	
Gartenarbeiten verrichten		Freunde besuchen oder einladen	
Tanzen		Jemanden massieren	
In der Sonne sitzen und sich bräunen		Musik hören	
Einen Vergnügungspark besuchen		Zeitung oder Zeitschriften lesen	
Sich über Philosophie, Politik oder Religion unterhalten		Laufen, Joggen, Walken, Gymnastik betreiben	
Am Wasser sitzen		Ein Museum/eine Ausstellung besuchen	
An einem Treffen oder einer Familienfeier teilnehmen		Den Himmel, die Wolken oder ein Unwetter beobachten	
Briefe oder Tagebuch schreiben		Jemanden beraten/jemandem helfen	
In ein Dampfbad oder eine Sauna gehen		Jemandem Komplimente machen	
Grillen		Reiten	
Eine neue Sportart beginnen		In einer Musikgruppe mitspielen	
Sich um eine neue Stelle bewerben		Witze anhören oder erzählen	
...		...	

Modifiziert nach Hautzinger (2003)