AB 5.7 Liste angenehmer Aktivitäten

Die hier aufgeführten Aktivitäten haben Personen mit ASS als angenehm empfunden. Gehen Sie bitte die Liste durch und kreuzen diejenigen Aktivitäten an, die auch für Sie angenehm sind oder die Sie gerne einmal ausprobieren möchten.

Aktivität	Finde ich angenehm	Möchte ich ausprobieren
etwas ordnen (z. B. Bücher im Bücherregal)		
etwas katalogisieren (z. B. alle Bücher auf dem E-Book)		
den eigenen Routinen nachgehen		
lesen		
(bekannte) Filme gucken		
sich auf den Teppich legen		
sich in eine reizarme Umgebung zurückziehen		
schlafen		
in der Natur sein, z. B. wandern		
sich mit (Haus-)Tieren beschäftigen		
Tiere beobachten (z. B. im Zoo)		
Fische in einem Aquarium beobachten		
reiten gehen		
Fahrrad fahren		
malen		
musizieren		
Fachliteratur lesen		
mit dem Hund rausgehen		
im Schrebergarten sein		
gärtnern		
sich mit Statistik beschäftigen		
einen Text Korrektur lesen		

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart

Aktivität	Finde ich angenehm	Möchte ich ausprobieren
aufräumen		
putzen		
Musik hören		
etwas im Internet recherchieren		
Yoga/Chi Gong		
Dinge sortieren, z. B. Büroklammern nach Farbe oder Schrauben nach Größe		
Beschaffenheit von Dingen erforschen, z. B. Stoffe fühlen, Erde anfassen, Baumrinden fühlen		
Bänder knoten		
Muster erstellen und anschauen		
Zahlenreihen eintragen		
mikroskopieren		
Wolken beobachten		
Flammen/Feuer beobachten		
Wachstumsform von Blättern betrachten		
stricken		
weitere Aktivität…		
weitere Aktivität…		

Meine Top 5 (meine fünf angenehmsten Aktivitäten):

-
-
-
-
-

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart