

Freizeit-Aktivitäten - Wodurch ich mich in eine gute Stimmung versetzen kann bzw. könnte

(Aktivitäten zur Veränderung von Stimmungen / psycho-physiologische Musterunterbrechung)

(a) Was ich gegenwärtig gerne mache (b) was ich früher einmal gerne gemacht habe (c) was ich einmal gerne probieren würde

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Fernsehen | <input type="checkbox"/> Tanzen gehen, Disco |
| <input type="checkbox"/> Zeitung/Illustrierte Lesen | <input type="checkbox"/> Gottesdienst / Kirche besuchen |
| <input type="checkbox"/> sich mit der Familie beschäftigen | <input type="checkbox"/> sich weiterbilden |
| <input type="checkbox"/> Radio hören | <input type="checkbox"/> mit Computer/EDV beschäftigen |
| <input type="checkbox"/> Kuscheln | <input type="checkbox"/> bei Sportveranstaltungen zuschauen |
| <input type="checkbox"/> Sex haben | <input type="checkbox"/> Gesellschaftsspiele/Kartenspiele |
| <input type="checkbox"/> Telefonieren | <input type="checkbox"/> selber Musik machen |
| <input type="checkbox"/> mit Freunden etwas unternehmen | <input type="checkbox"/> ins Kino gehen |
| <input type="checkbox"/> Musik hören | <input type="checkbox"/> Volksfest/Jahrmarkt besuchen |
| <input type="checkbox"/> Faulenzen, Nichtstun | <input type="checkbox"/> Handarbeiten/Stricken/Nähen |
| <input type="checkbox"/> Buch lesen | <input type="checkbox"/> im Lexikon/Nachschlagwerk lesen |
| <input type="checkbox"/> einladen / eingeladen werden | <input type="checkbox"/> Hund ausführen |
| <input type="checkbox"/> wandern, spazieren gehen | <input type="checkbox"/> mit Katze / Haustier spielen |
| <input type="checkbox"/> über wichtige Dinge reden | <input type="checkbox"/> auf Flohmarkt/Basare gehen |
| <input type="checkbox"/> Einkaufsbummel machen | <input type="checkbox"/> Brief oder Karte schreiben |
| <input type="checkbox"/> ins Gasthaus / Restaurant gehen | <input type="checkbox"/> bei Freunden handwerklich tätig sein |
| <input type="checkbox"/> Gartenarbeit machen | <input type="checkbox"/> Museum/Ausstellungen besuchen |
| <input type="checkbox"/> Heimwerken (Wohnung oder Haus) | <input type="checkbox"/> Freizeitpark besuchen |
| <input type="checkbox"/> baden gehen, schwimmen, Therme | <input type="checkbox"/> in den Zoo/Tierpark gehen |
| <input type="checkbox"/> selbst Sport treiben | <input type="checkbox"/> Rock-/Pop-/Jazzkonzerte besuchen |
| <input type="checkbox"/> seinen Gedanken nachgehen | <input type="checkbox"/> in Kirche oder Verein mitarbeiten |
| <input type="checkbox"/> Fahrrad fahren | <input type="checkbox"/> Videospiele machen |
| <input type="checkbox"/> sich in Ruhe pflegen | <input type="checkbox"/> Oper/Konzert/Theater besuchen |
| <input type="checkbox"/> mit Auto/Motorrad herumfahren | <input type="checkbox"/> bei einer Bürgerinitiative engagieren |
| <input type="checkbox"/> einen Ausflug machen | <input type="checkbox"/> in Spielhalle gehen |
| <input type="checkbox"/> Videofilme sehen | <input type="checkbox"/> Nickerchen machen |
| <input type="checkbox"/> Feste oder Partys feiern | <input type="checkbox"/> Partyspiele spielen |
| <input type="checkbox"/> ins Grüne fahren | <input type="checkbox"/> mich schön machen, schminken |
| <input type="checkbox"/> an einer Gruppenreise teilnehmen | <input type="checkbox"/> schminken, das Haar richten |
| <input type="checkbox"/> ein Nickerchen machen | <input type="checkbox"/> Leute beobachten |
| <input type="checkbox"/> teure oder exklusive Kleidung tragen | <input type="checkbox"/> etwas Gutes essen oder trinken |
| <input type="checkbox"/> die Sterne oder den Mond betrachten | <input type="checkbox"/> Ausschlafen |
| <input type="checkbox"/> für einen guten Zweck spenden | <input type="checkbox"/> Witze anhören |
| <input type="checkbox"/> barfuß laufen | <input type="checkbox"/> Tagebuch schreiben |
| <input type="checkbox"/> Tabak rauchen | <input type="checkbox"/> diskutieren |
| <input type="checkbox"/> massiert werden, Massage | <input type="checkbox"/> ein Feuer anzünden/Feuer machen |
| <input type="checkbox"/> zu einem Pop-Konzert gehen | <input type="checkbox"/> Essen kochen |
| <input type="checkbox"/> verschiedene Dinge sammeln | <input type="checkbox"/> eigensinnig sein, sich durchsetzen |
| <input type="checkbox"/> Federball spielen, Ball spielen | <input type="checkbox"/> Freunde besuchen |
| <input type="checkbox"/> Bibel, religiöse Schriften lesen | <input type="checkbox"/> beten |
| <input type="checkbox"/> einen Spaziergang machen | <input type="checkbox"/> eine sexuelle Beziehungen haben |
| <input type="checkbox"/> Zimmer/Wohnung/Haus aufräumen | <input type="checkbox"/> Telefongespräche führen |
| <input type="checkbox"/> über andere Leute reden | <input type="checkbox"/> lange Strecken fahren |
| <input type="checkbox"/> eine Dusche nehmen | <input type="checkbox"/> etwas Gutes kochen |
| <input type="checkbox"/> um Hilfe oder Rat bitten | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> zum Friseur gehen, die Haare richten | <input type="checkbox"/> |