

## Mögliche Belohnungen

Berge  
Strand und Meer (oder See)  
Sonst irgendwo:\_\_\_\_\_

Einsame Hütte  
Zelten in der Natur  
Wohlfühlhotel

Lange schlafen  
Im Pyjama herumlümmeln  
Nichtstun, faulenzen  
Mich um nichts kümmern müssen  
(Haushalt, Essen, Kinderbetreuung etc.)  
Kein Stress  
Entspannen, Yoga  
Ein Buch lesen  
Sonne im Liegestuhl genießen

Schwimmen  
Sauna, Dampfbad  
Massage erhalten  
Gesichtsbehandlung erhalten  
Kosmetik  
Maniküre, Pediküre

Spaziergehen (Berge oder Strand)  
Wanderung, Naturtrip  
Sport machen  
(Fahrrad, Walking, Joggen, Crosstrainer, Klettern ...)  
Segeltour, Kanu fahren  
Angeln  
Action  
(Bungeejumping, Tandemsprung, Heli-Ski fahren, Gleitschirmfliegen, Heißluftballon)  
Sportereignis besuchen (Fußball, Formel 1 ...)  
Freizeitpark besuchen  
  
Lagerfeuer, Grillen  
Kaminfeuer

Auf dem Markt einkaufen  
Gutes Essen selbst kochen  
Mit Freunden kochen  
Tolles Abendessen erhalten  
Tolles Frühstücksbüffet vorfinden  
Gutes Glas Wein trinken  
Weinprobe  
  
Klassisches Konzert  
Pop-/Rockkonzert  
Disco  
Tanzen gehen  
Theater, Ballett, Oper, Musical besuchen  
Kino (mit Freunden Kino anmieten)  
  
Städtetour (Berlin, London, New York ...)  
Shopping-Tour  
Museum, Ausstellung besuchen  
  
Wunschauto, -vespa, oder -motorrad ausleihen und eine Wochenendtour damit machen  
Tier ausleihen und ausführen  
Fernsehen  
Zeitung in aller Ruhe lesen  
Rätsel lösen  
Puzzeln  
Malen, Malbücher ausmalen  
Basteln  
Familie genießen  
Freunde genießen  
Theater spielen  
Männer- oder Frauenabend  
Sex oder kein Sex  
Gesellschaftsspiel spielen  
Zugfahrt (Dampfeisenbahn, Glacier-Express, Orientexpress)  
Eine Tausend-Wünsche-Liste erstellen