









































































































































































































































































































































































## Arbeitsblatt 7.9: Liste angenehmer Erlebnisse

Die folgende Liste umfasst eine Reihe von Tätigkeiten, die von vielen Menschen als angenehm und erholsam empfunden werden. Bitte geben Sie bei jeder Tätigkeit an, wie gerne und wie häufig Sie diese durchführen! Diese Liste ist nicht vollständig. Sie haben die Möglichkeit, auch eigene Vorschläge einzutragen!

Tätigkeit	Wie gerne?			Wie häufig?		
	nicht	etwas	sehr	nie	selten	oft
<b>KONTAKT &amp; GESELLIGKEIT</b>						
Freunde, Bekannte, Verwandte besuchen						
Freunde, Bekannte, Verwandte einladen						
Mit den Kindern spielen						
Ein Lokal, Restaurant besuchen						
Tanzen gehen						
Unternehmungen, Ausflüge mit der Familie						
Gesellschaftsspiele						
Vereinsarbeit						
Was noch?						
Was noch?						
<b>HOBBYS</b>						
Fotografieren, Filmen						
Sammeln von Briefmarken oder Münzen						
Pflanzen züchten						
Malen oder Zeichnen						
Töpfern						
Basteln, Handarbeiten						
Musikinstrument spielen						
Musik hören						

Tätigkeit	Wie gerne?			Wie häufig?		
	nicht	etwas	sehr	nie	selten	oft
Singen						
Etwas Besonderes kochen						
Puzzles, Rätsel lösen						
Technische Spiele (Eisenbahn, Computer)						
Heimwerken						
Was noch?						
Was noch?						

Tätigkeit	Wie gerne?			Wie häufig?		
	nicht	etwas	sehr	nie	selten	oft
<b>KULTUR &amp; BILDUNG</b>						
Konzertbesuch						
Theaterbesuch						
Kinobesuch						
Einen Vortrag anhören						
Museums- oder Ausstellungsbesuch						
Ein gutes Buch lesen						
Einen Volkshochschulkurs belegen						
Eine Lesung besuchen						
Was noch?						
<b>SPORT &amp; BEWEGUNG</b>						
Spaziergehen, Wandern						
Waldlauf, Jogging						
Tennis, Tischtennis						

Tätigkeit	Wie gerne?			Wie häufig?		
	nicht	etwas	sehr	nie	selten	oft
Schwimmen						
Radfahren						
Skifahren						
Ballspiele						
Gymnastik, Aerobic						
Sportveranstaltungen besuchen						
Gartenarbeit						
Was noch?						
NATURERLEBNISSE & »PASSIVITÄTEN«						
Im Gras liegen						
Tiere beobachten						
Barfuß laufen						
Blumen pflücken						
In der Sonne sitzen						
Pilze, Kräuter, Beeren sammeln						
Eine schöne Aussicht genießen						
Am Ofen sitzen, ins Feuer schauen						
Sauna						
Wolken, Sonnenaufgang/-untergang, Sterne beobachten						
Angeln						
Im Wasser waten						
Massiert werden						
Was noch?						
Was noch?						

## Auswertung

Schauen Sie nun bitte den ausgefüllten Fragebogen noch einmal an! Gibt es Tätigkeiten, die Sie zwar gerne, aber nur selten oder nie ausführen? Sind Sie vielleicht auf Dinge gestoßen, die Sie schon immer gerne einmal getan hätten, bisher aber immer wieder verschoben haben? Gibt es Tätigkeiten, die Ihnen früher Spaß gemacht haben und die Sie gerne wieder aufgreifen würden?

Bitte notieren Sie anschließend die angenehmen Dinge, die Sie in den kommenden Wochen als Ausgleich zu Ihren alltäglichen Belastungen und Verpflichtungen unternehmen möchten!

■ .....

■ .....

■ .....

■ .....

■ .....

