

Komm in Aktion! Akzeptiere deine Gefühle und lenke sie liebevoll mit Aktivitäten.
Was passt zu dir? Was willst du gern mal probieren?

	Aktivitäten	Probieren?!
1	im Freien sein, auf einer Wiese sitzen, ein Picknick machen	
2	die Wolken, ein Gewitter oder einen Sonnenuntergang beobachten	
3	barfuß laufen	
4	Geräuschen der Natur lauschen, an Blüten oder Pflanzen riechen	
5	Tiere in freier Natur beobachten (Vögel, Schmetterlinge...)	
6	spazieren gehen, die Wohngegend erkunden, Wandern, Geocaching	
7	Joggen, einen Waldlauf machen	
8	Obst, Beeren, Pilze, Kräuter oder Nüsse sammeln	
9	Tagträumen, Schaukeln	
10	mein Lieblings-Shirt tragen, auf einer Bank sitzen, Leute beobachten	
11	mit Freunden und Bekannten zusammen sein	
12	mich verabreden, flirten	
13	mich unterhalten: über die Kindheit, schöne Erlebnisse, Hobbys, Lustiges	
14	Verwandte besuchen	
15	mit einer lieben Person, einem Haustier oder Kuscheltier schmuse	
16	jemanden loben, ein Kompliment machen	
17	jemandem einen Gefallen tun, eine Freude oder Überraschung bereiten	
18	ein Gespräch beginnen, z.B. mit dem Nachbarn ein Schwätzchen halten	
19	eine kleine Radtour, einen Ausflug ins Grüne machen	
20	jemanden anlächeln, etwas Freundliches sagen	
21	Dinge „ausmisten“, verschenken, verkaufen	
22	ein Zimmer umräumen, dekorieren, verschönern	
23	Zimmer- oder Balkonpflanzen pflegen	
24	putzen, die Wohnung aufräumen	
25	Radio, Musik, ein Hörbuch hören	
26	mich selbst loben, 10 meiner Stärken aufzählen, eine Stärkenliste schreiben	
27	vor mich hin tanzen, singen oder beides ...mit anderen ?!	
28	eine Pause, einen Kurzschlaf machen	
29	mich pflegen und verwöhnen: duschen, eincremen...	
30	Ideen für ein Projekt sammeln, auf dem Flohmarkt stöbern, mich inspirieren	

	Aktivitäten	Probieren ?
31	mit einem (Tierheim-)Hund Gassi gehen	
32	einen Stadt- oder Schaufensterbummel machen	
33	Neues lernen oder vermitteln (z.B. eine Sprache sprechen, Rezepte austauschen)	
34	ein öffentliches Fest besuchen (Straßen-, Sport- oder Kulturfest)	
35	im Buchladen, in der Bibliothek stöbern und schmökern	
36	eine Fantasiereise machen oder sich mit Reisezielen beschäftigen	
37	etwas basteln oder mit Naturmaterialien wie Steinen, Ästen, Muscheln entwerfen	
38	Kniebeuge oder Liegestütze machen, Fitnessübungen	
39	Witze lesen, hören, erzählen, lachen, Grimassen ziehen	
40	Tagebuch, Geschichten oder Literarisches schreiben	
41	zu einem besinnlichen, spirituellen oder religiösen Ort gehen, beten	
42	eine offene, ehrliche und tiefgründige Unterhaltung führen	
43	im Garten arbeiten, Pflanzen bestimmen und kennenlernen	
44	Ball spielen: Fußball, Volleyball, Basketball, Handball, Federball ...	
45	eine Zeitschrift, einen Roman, Krimi oder Sachbuch lesen	
46	Meditation oder Yoga üben	
47	Karten-, Würfel- und Gesellschaftsspiele spielen (Skat, Uno, Memory, Halma, Schach, Scrabble...)	
48	malen, zeichnen, skizzieren	
49	trommeln, ein Instrument spielen	
50	Rätsel, Sudoku lösen, knobeln, puzzeln	
51	Wellness zu Hause: Entspannung, Massage, Lieblingstee trinken	
52	klettern, schwimmen, radfahren, fotografieren	
53	Zukunftspläne schmieden	
54	zum Tag der offenen Tür in ein Museum, die Uni, eine Galerie gehen	
55	Fotos anschauen oder sortieren	
...	Was passt noch zu dir?	