

Liste angenehmer Aktivitäten

Die folgende Liste enthält eine Reihe von Aktivitäten, die von vielen Menschen als erholsam und angenehm empfunden werden. Bitte kreuze an was auf dich zutrifft.

| Aktivität | Gefällt mir gar nicht | Gefällt mir etwas | Gefällt mir sehr |
|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Einen Ausflug machen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Schöne Kleidung tragen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Malen oder zeichnen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Sport machen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Spazieren gehen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Ein Buch lesen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Sich mit einem Tier beschäftigen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. In ein Konzert gehen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Laufen gehen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. In der Sonne sitzen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Ein Musikinstrument spielen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Etwas mit Freunden unternehmen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Etwas Gutes essen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Jemandem helfen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Ein Lied oder Gedicht schreiben | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Ein Bad nehmen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Fahrrad fahren | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Aufräumen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Sich mit jemandem unterhalten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Etwas kochen oder backen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. An technischen Dingen arbeiten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22. Musik hören | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23. Auf eine Wanderung gehen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24. Tagträumen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25. Zelten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26. Einen Brief schreiben | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27. Reiten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28. Sich etwas kaufen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 29. Telefonieren | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30. Sich schminken | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 31. Videospiele spielen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 32. Tagebuch schreiben | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 33. Jemandem eine Freude bereiten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 34. Fernsehen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 35. Rätsel lösen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 36. Den Himmel beobachten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 37. Klettern gehen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 38. Singen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 39. Ins Kino gehen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 40. Stricken oder Häkeln | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 41. Jemandem ein Kompliment machen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 42. Fotografieren | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 43. Schach spielen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 44. Diskutieren | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 45. Meditation oder Yoga | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 46. In einen Zoo gehen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 47. Basteln | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 48. In einem Theaterstück mitspielen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 49. Eine Geschichte schreiben | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 50. Sich um Pflanzen kümmern | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 51. Laufen gehen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 52. Etwas dekorieren | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 53. Den Wald erkunden | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 54. Leute beobachten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 55. Karten spielen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 56. Zeitschriften lesen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 57. Mit jemandem zusammen sein, den man mag | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 58. In eine Bibliothek gehen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 59. Tiere beobachten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 60. Nähen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 61. Party oder Gesellschaftsspiele spielen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 62. Einen Imbiss zu sich nehmen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 63. Gegenstände reparieren | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 64. Frisuren ausprobieren | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 65. Etwas neues Lernen, z.B. eine Fremdsprache | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 66. Jemandem Komplimente machen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 67. Ins Museum gehen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 68. Holz- oder Schreinerarbeiten durchführen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 69. Dinge sammeln | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 70. Zu einer Party gehen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 71. Minigolf spielen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 72. Zelten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 73. Sich politisch betätigen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 74. Tanzen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 75. Sich ehrenamtlich engagieren | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 76. Fußball oder Basketball spielen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 77. Die Sterne beobachten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 78. Sich die Nägel lackieren | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 79. Im Internet surfen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 80. Federball spielen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Hast du eigene Ideen?

| |
|-----|
| 81. |
| 82. |
| 83. |
| 84. |
| 85. |