

Liste angenehmer Erlebnisse

Die folgende Liste enthält eine Reihe von Tätigkeiten, die von vielen Menschen als angenehm und erholsam erlebt werden. Bitte geben Sie bei jeder Tätigkeit an, wie gern und wie häufig Sie diese Tätigkeit ausführen. Die Liste ist nicht vollständig. Falls Ihnen noch andere Möglichkeiten einfallen, tragen Sie diese bitte in die freien Zeilen ein.

Was?	Wie gern?			Wie häufig?		
	Nicht	etwas	sehr	nie	selten	oft
1. Kontakt und Geselligkeit						
Freunde/Bekannte/Verwandte besuchen						
Freunde/Bekannte/Verwandte einladen						
Mit den Kindern spielen						
Ein Lokal besuchen						
Telefonieren, chatten						
Tanzen gehen						
Unternehmungen/Ausflüge mit der Familie/ mit Freunden oder Bekannten						
Gesellschaftsspiele						
In einem Verein mitarbeiten (Kegel-Club, Chor, Schachclub etc.)						
Was mir noch einfällt:						
-						
-						
2. Hobbys						
Fotografieren/Filmen						
Sammeln von Briefmarken/Münzen						
Pflanzen züchten						
Malen/Zeichnen						

© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

Was?	Wie gern?			Wie häufig?		
	Nicht	etwas	sehr	nie	selten	oft
Töpfern						
Basteln/Handarbeiten						
Ein Musikinstrument spielen						
Gartengestaltung						
Singen						
Etwas Besonderes kochen						
Puzzles/Rätsel lösen						
Technische Spiele (Eisenbahn, Computer ...)						
Heimwerken						
Was mir noch einfällt:						
-						
-						
3. Kultur und Bildung						
Ins Konzert gehen						
Theaterbesuch						
Ins Kino gehen						
Einen Vortrag anhören						
Besuch von Ausstellungen/Museen						
Ein gutes Buch lesen						
Einen Kurs bei der VHS belegen						
Eine Fremdsprache lernen						
Was mir noch einfällt:						
-						
-						

© 2015, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

Was?	Wie gern?			Wie häufig?		
	Nicht	etwas	sehr	nie	selten	oft
4. Sport und Bewegung						
Spazieren gehen/Wandern						
Waldlauf/Jogging						
Tennis						
Tischtennis						
Schwimmen						
Rad fahren						
Wintersport (Skiwandern, Abfahrtsski, Snowboard ...)						
Ballspiel						
Gymnastik/Aerobic/Pilates u. Ä.						
Wassersport (Segeln, Rudern, Kanu ...)						
Krafttraining						
Was mir noch einfällt:						
–						
–						
5. Naturerlebnisse und »Passivitäten«						
Im Gras liegen						
Tiere beobachten (z.B. Vögel)						
Barfuß laufen						
Blumen pflücken (z.B. auf einer Wiese)						
In der Sonne sitzen						
Kräuter, Pilze o.Ä. sammeln						
Eine schöne Aussicht genießen						

© 2015, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

Was?	Wie gern?			Wie häufig?		
	Nicht	etwas	sehr	nie	selten	oft
Am Ofen sitzen/ins Feuer gucken						
Sauna						
Sonnenaufgang, -untergang, Sterne, Wolken beobachten						
Angeln						
Im Wasser waten						
Eine gute Tasse Tee/Kaffee trinken						
Musik hören						
Ein Bad nehmen						
Sich massieren lassen						
In einem Straßencafé sitzen						
Was mir noch einfällt:						
-						
-						

Auswertung:

Schauen Sie sich nun bitte den ausgefüllten Bogen noch einmal an: Gibt es Aktivitäten oder »Passivitäten«, die sie zwar gern, aber nur selten oder nie erleben? Sind Sie vielleicht auf Dinge gestoßen, die Sie schon immer gern einmal getan hätten, aber bisher immer wieder verschoben haben? Gibt es Tätigkeiten, denen Sie früher mit Spaß nachgegangen sind und die Sie gerne wieder aufgreifen würden? Bitte notieren Sie auf diesem Blatt die angenehmen Dinge, die Sie in den nächsten Wochen zum Ausgleich für Ihre Belastungen unternehmen möchten!
