

Liste angenehmer Aktivitäten

1. Ein Bad nehmen
2. Karriereplanung
3. Schulden loswerden
4. Dinge sammeln (Münzen, Muscheln)
5. Urlaub machen
6. Dran denken, wie es sein wird, wenn man die Ausbildung beendet haben wird.
7. Alte Dinge reparieren
8. Zu einer Verabredung gehen
9. Faulenzen
10. Mitten in der Woche in einen Kinofilm gehen.
11. Joggen und Wandern
12. Das Gefühl, einen ganzen Tag gut gearbeitet zu haben.
13. Musik hören
14. Sich an gute alte Feste erinnern
15. Im Haushalt Dinge reparieren
16. In der Sonne liegen
17. Eine berufliche Veränderung planen
18. Lachen
19. An frühere Reisen denken
20. Anderen zuhören
21. Zeitschriften oder Zeitungen lesen
22. Hobbys
23. Einen Abend mit einem guten Freund verbringen
24. Tagesaktivitäten planen
25. Neue Leute kennenlernen
26. Sich an schöne Landschaften erinnern
27. Geld sparen
28. Spielen
29. von der Arbeit heimgehen
30. Essen
31. Karate, Judo oder Yoga üben
32. An die Berentung denken
33. Dinge rund ums Haus reparieren
34. Am Auto oder Fahrrad herumbasteln
35. An Worte oder Taten von Menschen, die man liebt, denken
36. Sexy Kleidung tragen
37. Einen ruhigen Abend verbringen
38. Sich um die Pflanzen kümmern
39. Schwimmen gehen
40. Sport treiben
41. Auf einem Stück Papier herumkritzeln
42. Alte Dinge sammeln
43. Auf eine Party gehen
44. Daran denken, sich etwas zu kaufen
45. Golf spielen
46. Fußball spielen
47. Drachen steigen lassen
48. Eine Diskussion mit Freunden führen
49. Die Familie beieinander haben
50. Motorrad fahren
51. Sex
52. Laufen
53. Campen gehen
54. Im Haus laut singen
55. Blumen arrangieren
56. Den Glauben praktizieren (in die Kirche gehen, gemeinsam mit anderen beten etc.)
57. Gewicht abnehmen
58. An den Strand gehen
59. Denken, das man eigentlich ganz in Ordnung ist
60. Einen Tag lang überhaupt nichts tun
61. An einem Klassentreffen teilnehmen
62. Skateboard fahren
63. Segeln gehen
64. Ins Ausland fahren
65. Malen
66. Irgendwas spontanes tun
67. Handarbeiten machen
68. Schlafen
69. Auto fahren
70. Sich amüsieren
71. In einen Klub gehen
72. Daran denken zu heiraten
73. Jagen gehen
74. In der Gruppe singen
75. Flirten
76. Musikinstrumente spielen

77. Künstlerisch oder handwerklich tätig sein
78. Jemanden etwas schenken
79. Schallplatten kaufen
80. Bei einer Sportveranstaltung zuschauen
81. Eine Party planen
82. Kochen
83. Ein Buch, ein Gedicht oder einen Artikel schreiben
84. Nähen
85. Kleidung kaufen
86. Zum Essen ausgehen
87. Arbeiten
88. Über Bücher diskutieren
89. Einen Stadtbummel machen
90. Im Garten arbeiten
91. In einen Schönheitssalon gehen
92. Frühstück ins Bett bringen lassen
93. Tennis spielen
94. Schmusen
95. Den Kindern beim spielen zuschauen
96. Daran denken, daß es einem eigentlich besser geht als anderen.
97. Zu einem Schauspiel oder Konzert gehen
98. Tagträumen
99. An eine Weiterbildung denken
100. An Sex denken
101. Eine Fahrt organisieren
102. Musik hören
103. Die Möbel renovieren
104. Fernsehen
105. Eine Liste von Aufgaben planen
106. Radtouren machen
107. Im Wald spazieren gehen
108. Geschenke kaufen
109. In einen Tierpark gehen
110. Eine Aufgabe beenden
111. Muscheln sammeln
112. Zu einer spektakulären Sportart gehen
113. „Verbotenes“ essen
114. Unterrichten
115. Photographieren
116. Fischen gehen
117. Über angenehme Ereignisse nachdenken
118. Eine Diät machen
119. Mit Tieren spielen
120. Ein Flugzeug fliegen
121. Einen Science-Fiction Roman lesen
122. Schauspielern
123. Allein sein
124. Tagebuch oder Briefe schreiben
125. Putzen
126. Sachbücher lesen
127. Die Rolle der Kinder einnehmen
128. Tanzen gehen
129. Zu einem Picknick gehen
130. Sich selbst loben
131. Meditieren
132. Volleyball spielen
133. Mit einer Freundin essen gehen
134. In die Berge gehen
135. An glückliche Ereignisse in der Kindheit denken
136. Karten spielen
137. Rätsel lösen
138. Eine politische Diskussion führen
139. Ball spielen
140. Dias oder Photos anschauen
141. Gitarre spielen
142. Stricken
143. Sich gut anziehen
144. Sich schminken
145. Darüber nachdenken, wie man sich verbessert hat
146. Dinge für sich selbst kaufen
147. Telefonieren
148. Ins Museum gehen
149. Kerzen anzünden
150. Radio hören
151. Sich massieren lassen
152. Sagen „Ich liebe dich“
153. An die eigenen guten Qualitäten denken
154. Bücher kaufen
155. In die Sauna oder Dampfbad gehen
156. Skifahren gehen
157. Kanu fahren

158. Kegeln gehen
159. In den Wald gehen um zu arbeiten
160. Sich Zukunftsphantasien hingeben
161. Ballettunterricht nehmen
162. Debattieren
163. In einem Straßencafé sitzen
164. Ein Aquarium anlegen
165. Erotische Literatur lesen oder in einen Sexfilm gehen
166. Reiten gehen
167. Politische Aktivitäten planen
168. Etwas völlig Neues machen
169. Ein Puzzle legen
170. Darüber nachdenken, daß man jemand ist, der eine Menge Bewältigen kann.
171.
172.
173.
174.
175.
176.
177.
178.
179.
180.