

## Liste angenehmer Tätigkeiten

---

- Sich im Freien bewegen: einen Spaziergang, eine Radtour machen,, Langlaufen, Ski laufen/Snow-Boarden, Inliner fahren, Walken oder Joggen, in einem Hochseilgarten klettern
- Sich im Freien aufhalten: in einem Park, Garten, zum Picknick, Grillen usw. gehen.
- ins Grüne fahren: Einen (Tages-)Ausflug an einen See, Bach/Fluss, oder Wasserfall, ans Meer, zu einer Burg, / einem Schloss ..... unternehmen
- an einer Gruppenreise teilnehmen
- den Geräuschen in der freien Natur zuhören
- Eine Blume oder Pflanze sehen oder riechen-
- den Himmel, Wolken oder einen Sturm beobachten
- In der Sonne sitzen
- Wasserski laufen, surfen oder tauchen
- die Sterne oder den Mond betrachten
- im See/Fluss/Meer/ Freibad schwimmen,
- Wandern, Kletterfahrten oder Bergtouren machen
- Erkundigungsgänge machen: von gewohnten Straßen abweichen, unbekannte Gegenden erforschen
- reisen
- in der Stadt herumbummeln
- sich Blumen kaufen
- attraktive Frauen oder Männer beobachten
- Leuten zulächeln
- einen Einkaufsbummel machen
- in ein Lokal, eine Bar , ein Café gehen
- Leute beobachten Zum Zoo oder in den Botanischen Garten gehen
- einen Vergnügungspark besuchen, zum Zirkus gehen
- Boccia, Golf oder Minigolf spielen
- sich mit Tieren beschäftigen, Tiere beobachten, reiten, einen Hund ausführen
- Vögel beobachten
- Garten-, Landschafts- oder Hofarbeit verrichten: Hecke schneiden, Holz hacken, schwere Arbeiten im Freien verrichten: Bäume fallen, Holz hacken, Gartenarbeiten
- Ernten (z.B. auch in einer Selbstpflücker-Plantage, Pilze suchen)
- Angeln gehen
- Dinge aus der Natur sammeln: wilde Früchte oder Beeren, Steine, Treibholz, Kastanien usw.,
- im Sand, Gras oder an einem Fluss spielen
- Einen Strauß pflücken
- ein Feuer anzünden oder beobachten
- Etwas reparieren (Antiquitäten restaurieren, Möbel aufarbeiten an Autos, Fahrräder, Motorräder, Hausgeräte usw. arbeiten
- Fotos sortieren
- Zimmer oder Haus auf- oder umräumen
- sich um Zimmerpflanzen kümmern
- Hausarbeit oder Wäsche erledigen; sauber machen

## Liste angenehmer Tätigkeiten

---

- Zimmer neu dekorieren (Bilder...)
- etwas erledigen, was ich schon lange vor mir hergeschoben habe
- seine finanziellen Angelegenheiten regeln
- ein persönliches Problem lösen
- leger gekleidet sein
- nackt herumlaufen
- Zeitschriften lesen
- Kaffee/Tee/Kakao trinken
- Es sich mit kuscheligen Decke und Wärmflasche auf dem Sofa gemütlich machen
- in ein Fitness-Center, eine Sauna usw. gehen
- zu einem Friseur oder Kosmetiker gehen
- eine Therme besuchen, Saunen, sich eine Massage gönnen
- barfuß laufen
- Entspannungsübungen anwenden: Meditation, Yoga, Progressive Muskelrelaxion, Autogenes Training .... oder andere
- beten
- bei Kerzenlicht sitzen
- alte Fotos, Bilder, Videos anschauen
- sich alleine etwas Leckeres zu essen machen oder besorgen
- Zeitung lesen
- Sich pflegen: eine Dusche/ein Bad nehmen, Peeling, Fuß- und Nagelpflege, Haar- Hautkuren und gute Cremes benutzen, Make-up auflegen, Parfüm benutzen, sein Haar richten usw.
- ein Nickerchen machen
- sich rasieren
- vor sich hin singen
- nur so herumsitzen und nachdenken, tagträumen
- Musik hören
- in alten Kalendern schmökern
- Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte lesen
- Sich mit Religion oder Philosophie beschäftigen
- einen Gottesdienst besuchen
- etwas beichten oder für etwas Abbitte leisten
- den Friedhof besuchen
- eine Fremdsprache lernen/sprechen
- in eine Kirche gehen
- Fachliteratur oder Sachbuch lesen
- Etwas planen oder organisieren (Ausflüge, Urlaubsfahrten)
- Landkarten studieren<sup>1</sup>
- Experimente oder andere wissenschaftliche Versuche durchführen
- ein Museum oder eine Ausstellung besuchen
- in eine Bibliothek gehen
- sich mit Freunden treffen, alte Freunde wiedertreffen
- Fernsehen, Radio hören

## Liste angenehmer Tätigkeiten

---

- ein Konzert, eine Oper oder Ballettaufführung besuchen, Kino, Theater oder einen Vortrag besuchen
- Gesellschaftsspiele spielen: Karten-, Brettspiele...
- Klatschzeitschrift lesen
- Tanzen
- lachen
- Witze anhören
- zu einer Party/in die Disco gehen
- sich schick machen
- den Friedhof besuchen
- im Internet rumstöbern, chatten
- Puzzle, Kreuzworträtsel usw. lösen
- mit künstlerischen Materialien arbeiten (Ton, Schmuck, Leder, Perlen, Weben, usw.), basteln
- fotografieren
- sich künstlerisch betätigen: Malerei, Bildhauerei, Zeichnen, Filme drehen, usw. Etwas entwerfen oder zeichnen
- stricken, häkeln, sticken oder phantasievolle Näharbeiten ausführen
- Tagebuch schreiben
- Geschenke machen
- Briefe schreiben, jemanden anrufen
- ein Musikinstrument spielen
- Federball, Tischtennis, Squash, Tennis, Basketball, Volleyball, Fußball oder Handball spielen
- Bowling/Kegeln, Billard spielen
- sich um neue Arbeit bewerben
- ein Vorhaben oder eine Aufgabe zu Ende bringen
- etwas Neues lernen
- ein neues oder spezielles Gericht zubereiten
- Eine Party oder ein gemütliches Beisammensein veranstalten
- mit seinen Eltern zusammen sein
- morgens früh aufstehen
- ausschlafen
- Briefe, Karten, E-Mail schreiben
- um Hilfe oder Ratschläge bitten
- Etwas für seine Gesundheit tun: die Zähne in Ordnung bringen lassen, eine neue, Brille bekommen seine Ernährungsweise umstellen, usw.
- freiwillige Arbeit tun, an gemeinnützigen Projekten arbeiten
- 
-