Liste angenehmer Aktivitäten

|  |  |
| --- | --- |
| * Schlafen | * Segeln gehen |
| * Schwimmen | * Eine Party planen |
| * Ein Computergame spielen | * Spielen |
| * Aus Streichhölzern einen Turm bauen | * Eine Diskussion mit Freunden führen |
| * Sich an schöne Landschaften erinnern | * Lachen |
| * Zeitschriften oder Zeitungen lesen | * Neue Leute kennen lernen |
| * An frühere Reisen denken | * Joggen |
| * Fussball spielen | * Meditieren |
| * Bewusst atmen | * Faulenzen |
| * Im Haus laut singen | * In einer Kirche sitzen |
| * Solitaire spielen | * Malen |
| * Handarbeiten machen | * Sich amüsieren |
| * Zug fahren | * Scharfe Täfeli essen |
| * Sich selber massieren | * Rückwärts zählen |
| * Alte Dinge reparieren | * Velo putzen |
| * Laufen | * Campen gehen |
| * Museum Franz Gertsch in Burgdorf besuchen (www.museum-franzgertsch.ch/) | * Schloss Landshut in Utzenstorf besuchen (www.schlosslandshut.ch) |
| * An den Strand gehen | * Skateboard fahren |
| * Ins Ausland fahren | * Federball spielen |
| * In der Gruppe singen | * Flirten |
| * Jemandem etwas schenken | * CD kaufen |
| * DVD schauen | * Liegestütz machen |
| * Dart spielen | * In der Sonne liegen |
| * Scrabble spielen | * Akupressur-Ring benutzen |
| * Barfuss im Gras gehen | * Bleistift spitzen |
| * Fotos in Zeitschriften ausschneiden | * In einem Fluss schwimmen |
| * Wandern | * Eine berufliche Veränderung planen |
| * Sudoku lösen | * Sich in einen weichen Pullover kuscheln |
| * Anderen zuhören | * Ein Märchen lesen |
| * Museum für Kommunikation in Bern | * Im Internet surfen |
| * Die Nachricht auf dem Telefonanruf-beantworter (Mailbox) ändern | * In einer Bibliothek Zeitschriften gratis lesen |
| * Ein Witzbuch lesen | * Anderen zuhören |
| * Sich an gute alte Feste erinnern | * Vorhänge waschen |
| * Kreuzworträtsel lösen | * Blumen riechen |
| * Schach spielen | * In die Berge gehen |
| * Einen feinen Espresso zubereiten | * Kaugummi kauen |
| * Pflanzen giessen | * Salat setzen |
| * Billard spielen | * Gewichte heben |
| * Ein Musikinstrument spielen | * Ein Fussballspiel im TV schauen |
| * Hamam in Bern besuchen   (www.hammam-bern.ch) | * Einen ruhigen Abend verbringen |
| * Herbstblätter sammeln | * Einem alten Freund anrufen |
| * Tagträumen | * Möbel renovieren |

|  |  |
| --- | --- |
| * Snowboard fahren | * Einen Stadtbummel machen |
| * Laut Seufzen und Stöhnen | * Fotos anschauen |
| * Denken, dass man eigentlich ganz in * Ordnung ist | * Darüber nachdenken, wie man sich verbessert hat |
| * Skills trainieren | * Tagebuch schreiben |
| * Adressbuch aktualisieren | * Eine kalte Dusche nehmen |
| * Eine Tasse Tee trinken | * Sagen „ich liebe Dich“ |
| * Eine Kerze anzünden | * Ein Brockenhaus durchstöbern |
| * Skifahren | * Die Wohnung durchlüften |
| * Sich massieren lassen | * Muscheln sammeln |
| * An ein Konzert gehen | * An die eigenen guten Qualitäten denken |
| * Schmusen | * In einen Schönheitssalon gehen |
| * Ein Comic lesen | * Ein Kompliment machen |
| * Einen Bach stauen | * Farb- und Bleistifte spitzen |
| * Besteck, Schmuck, etc. polieren | * Radio hören |
| * Ein Lied auswendig lernen | * In einen Tierladen gehen |
| * Politische Aktivitäten planen | * Bibel lesen |
| * Debattieren | * Zu einem Picknick gehen |
| * Sich die Haare schneiden lassen | * Eine Liste von Aufgaben erstellen |
| * Im Wald spazieren gehen | * Langlaufen |
| * Die Sterne am Himmel betrachten | * Fotografieren |
| * Einen Leserbrief schreiben | * Einen Science-Fiction-Roman lesen |
| * Im Wald ein Feuer machen | * Socken flicken |
| * Dählhölzli besuchen (www.tierpark-bern.ch) | * Kindern beim Spielen zusehen |
| * Die Kaffeemaschine entkalken | * Eine Fahrt ins Blaue machen |
| * Intim sein | * An Spiritualität denken |
| * In den Zoo Zürich gehen | * Allein sein |
| * Seifenblasen machen | * Kegeln gehen |
| * Tanzen | * Schmetterlingen zusehen |
| * Ein Sonnenbad nehmen | * Geschenke kaufen |
| * Schauspielern | * Ein Lavendelbad nehmen |
| * Ein Gedicht auswendig lernen | * Radtour machen |
| * Ins Kino gehen | * Zu einem Pop-Konzert gehen |
| * Schöne Kleider tragen | * Für einen guten Zweck spenden |
| * Sich über Sport unterhalten | * Tango tanzen |
| * WC reinigen | * Nackt herumlaufen |
| * Paul Klee Museum besuchen * (www.zentrumpaulklee.ch) | * Telefonieren |
| * Eine neue Bekanntschaft machen | * Rückwärts gehen |
| * Ein Bild malen | * Klettern |
| * Ein Lied komponieren | * Eine Sache klipp und klar sagen |
| * Einen Roman lesen | * Ein Autorennen im TV sehen |
| * Darüber nachdenken, dass man jemand * ist, der eine Menge bewältigen kann. | * Tipps und Ratschläge zur Selbsthilfe * lesen |
| * Zu Vorträgen gehen | * Achtsam Duschen |
| * Seinen Eltern eine Freude bereiten | * Blumen pflanzen |
| * Ins Schwimmbad gehen | * Selbstgespräche führen |
| * Zelten | * Positive Zukunftspläne schmieden |
| * Barfuss im Schnee gehen | * Mit gehobenem Blick gehen |
| * Eine Baustelle beobachten | * Ein Nickerchen machen |
| * Leger gekleidet sein | * Graffiti zeichnen |

|  |  |
| --- | --- |
| * Ein Gedicht schreiben | * Eine fremde Sprache lernen |
| * Eine offene und ehrliche Unterhaltung   führen | * Verenaschlucht in Solothurn besuchen |
| * Über sich nachdenken | * An einer Tagung teilnehmen |
| * Eine Fremdsprache sprechen | * Haare kämmen |
| * Sich mit Tieren beschäftigen | * Zu Hause alleine tanzen |
| * Ins Verkehrsmuseum Luzern gehen | * Vor sich hinsingen |
| * Sensorium in Rütihubelbad besuchen   (www.sensorium.ch) | * Ballenbergmuseum besuchen  (www. ballenberg.ch) |
| * In einer Kirche eine Kerze anzünden | * Mit Freunden zusammen sein |
| * Achterbahn fahren | * Blumen pressen |
| * Zähne putzen | * Rödleröl auf die Haut reiben |
| * In den Zirkus gehen | * Sich kratzen |
| * Eine originelle Idee umsetzen | * Die Uhr pünktlich einstellen |
| * Zeichnen | * Make-up auflegen |
| * Delta segeln | * Fenster putzen |
| * Postkarten verschicken | * Gotthelf-Stube in Lützelflüh besuchen |
| * Memory spielen | * Schwingen |
| * Auf den Gurten in Bern gehen (www.gurtenpark.ch) | * Wasservögel füttern |
| * Den Wolken zusehen | * Stricken |
| * Das Sofa reinigen | * Verabredungen treffen |
| * In die Disco gehen | * Selbstverteidigungskurs besuchen |
| * Küssen | * Sich im Freien aufhalten |
| * Basketball spielen | * Etwas organisieren |
| * Milchwirtschaftliches Museum in Kiesen   besuchen (www.museumkiesen.ch/) | * Mit Speckstein arbeiten |
| * Trickfilm sehen | * Jemandem Komplimente machen |
| * Seiner Familie etwas kaufen | * Papierflugzeug falten |
| * Regentropfen auf der Haut spüren | * Über Leute nachdenken, die man mag |
| * Jemandem helfen | * Sich um neue Arbeit bewerben |
| * Witze anhören | * Mit einem Hund spazieren gehen |
| * Beichten | * Etwas ausleihen |
| * Jemanden beraten | * In einem Hotel übernachten |
| * In ein Fitness-Center gehen | * Ein gemütliches Beisammensein organisieren |
| * An einem sportlichen Wettbewerb teilnehmen | * Fachliteratur lesen |
| * Weinen | * Reiten |
| * Morgens früh aufstehen | * Haare waschen |
| * Zum Ausgehen eingeladen werden | * Freunde besuchen |
| * Rosengarten in Bern besuchen | * An einem Flughafen Flugzeuge beobachten |
| * Mit Igelball massieren | * Jojo spielen |
| * In Erinnerungen schwelgen | * Mit PsychiaterIn/PsychologIn sprechen |
| * Ammoniak riechen | * Tabasco auf Zunge geben |
| * Ein Zimmer streichen | * Pilze sammeln |

|  |  |
| --- | --- |
| * Um Rat oder Hilfe gebeten werden | * Schwere Arbeiten im Freien verrichten * (Holz hacken, Gartenarbeiten) |
| * Über anderer Leute Probleme nachdenken | * Schwimmen |
| * Tischtennis spielen | * Fangen spielen |
| * Barfuss laufen | * Mit fröhlichen Menschen zusammen sein |
| * Sich strecken und räkeln | * Über Politik reden |
| * Karte schreiben | * Eigensinnig sein |
| * Gäste im Haus haben | * Eiswürfel in den Mund nehmen |
| * Mountainbike fahren | * Holz kerben |
| * Berg besteigen | * Teppich klopfen |
| * Nähen | * Ganz laut flüstern |
| * Leute beobachten | * Imagination machen |
| * Gegenstände reparieren | * Den Geräuschen in der freien Natur zuhören |
| * In ein frisch bezogenes Bett steigen | * Mit Sand spielen |
| * Mit seinem Partner/seiner Partnerin zusammen sein | * Sich um Zimmerpflanzen kümmern |
| * Leuten zulächeln | * Mit Freunden Kaffee trinken |
| * Kleider kaufen | * Yoga praktizieren |
| * Karaoke singen | * Indischen Tee trinken |
| * Alte Klamotten anziehen | * Frech sein |
| * Kinder hüten | * Gartenhag schneiden |
| * Schuhe kaufen | * In der Sonne sitzen |
| * Blumen arrangieren | * Eiswürfel auf der Haut zergehen lassen |
| * Parfum benutzen | * Landkarten studieren |
| * Podcast hören | * Sonnenuntergang ansehen |
| * Ein Fussballspiel im Stadion anschauen | * Einen Text rückwärts lesen |
| * Bügeln | * Bei Kerzenlicht essen |
| * Ein neues Spiel lernen | * Minigolf spielen |
| * Nur so herumsitzen und nachdenken | * In der Altstadt von Bern bummeln |
| * Tiere beobachten | * Bowling spielen |
| * Tennis spielen | * Um den Moossee in Moosseedorf (Naturschutzgebiet) spazieren |
| * Popcorn essen | * Fallschirm springen |
| * Vor Menschen sprechen | * Bewegen ([www.swisstrails](http://www.swisstrails).ch) |
| * Vögel beobachten | * Poker spielen |
| * An der Aare Bern spazieren | * Steine bemalen |
| * Botanischer Garten Bern (www.botanischergarten.ch) | * Bodylotion einreiben |
| * Schifffahrt auf dem Thunersee | * Nägel schneiden |
| * RE-Vital und Sinnespfad, Lützelflüh   Beginnt beim Parkplatz Emmenschachen und führt Richtung alte Gohlhausbrücke und Hundeschule Ramsei (RE-Vital: Bewegen - Begegnen - Begreifen - Behalten). Von der Hundeschule führt der Weg via Wolstyge, Kulturmühle und der Emme entlang zurück zum Parkplatz (Sinnespfad: Hören - Sehen - Riechen - Tasten). |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Diese Liste darf vervielfältigt werden. © [www.jangysi.ch](http://www.jangysi.ch) und www.lespace.ch.