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.