

Serviceeteil: Liste angenehmer Aktivitäten und Ereignisse

Die erfolgreiche Behandlung einer Depression bedeutet auch, die Freude am Leben wiederzugewinnen. Um dieses Ziel zu erreichen, können Sie selbst eine Menge tun. Am besten fangen Sie direkt damit an. Finden Sie heraus, welche Aktivitäten oder Ereignisse auf Sie angenehm, ablenkend und damit antidepressiv wirken. Die unten stehende Liste kann Ihnen dabei als Anregung dienen. Am besten drucken Sie die Liste aus und bewerten die verschiedenen Aktivitäten und Ereignisse durch Ankreuzen der entsprechenden Felder rechts. Im Anschluß an diese Liste finden Sie eine weitere Seite mit Platz für Ihre eigenen Ideen.

Angenehme Aktivitäten und Ereignisse	Eher unangenehm	Weder noch	angenehm	sehr angenehm
1. Ins Grüne fahren				
2. Eine neue Bekanntschaft machen				
3. Ausflüge und Urlaubsfahrten planen				
4. Sich künstlerisch betätigen (Malerei, Bildhauerei, Zeichnen)				
5. Zu einer Sportveranstaltung gehen				
6. Romane, Erzählungen oder Gedichte lesen				
7. In ein Restaurant oder Lokal gehen				
8. Sich Vorträge anhören				
9. Fernsehen				
10. Positive Zukunftspläne schmieden				
11. Karten spielen				
12. Mit Freunden oder Bekannten zusammen essen				
13. Sich mit Tieren beschäftigen				
14. Eine offene und ehrliche Unterhaltung führen				
15. Zu einer Party gehen				
16. Ein Nickerchen machen				
17. Ein persönliches Problem lösen				
18. Ein Bad nehmen				
19. Vor sich hin singen				
20. Fröhlich sein, gute Stimmung verbreiten				
21. Gartenarbeit verrichten				
22. Neue Kleidung tragen				
23. Tanzen				
24. In der Sonne sitzen				
25. Den Geräuschen in freier Natur zuhören				
26. Geschenke machen				
27. Den Himmel, Wolken oder Sturm beobachten				
28. Sich im Freien aufhalten (in einen Park, Garten gehen)				
29. Dinge aus der Natur sammeln (Früchte, Steine, Treibgut)				
30. Jemandem helfen				

Angenehme Aktivitäten und Ereignisse	Eher unangenehm	Weder noch	angenehm	sehr angenehm
31. Gut essen				
32. In der Stadt bummeln				
33. Wandern				
34. Als attraktiv bemerkt werden				
35. In ein Fitness-Center, eine Sauna usw. gehen				
36. Etwas Neues lernen				
37. Jemandem Komplimente machen oder ihn loben				
38. Über Leute nachdenken, die man mag				
39. Telefongespräche führen				
40. Tagträumen				
41. Ins Kino gehen				
41. Kochen				
42. An einem Treffen oder einer Feier der Familie teilnehmen				
44. Eine Blume oder eine Pflanze sehen oder riechen				
45. Parfüm benutzen				
46. In Erinnerungen schwelgen, von früheren Zeiten sprechen				
47. Ruhe finden				
48. Freunde besuchen				
49. Gesellschaftsspiele spielen				
50. Zeitung lesen				
51. Schwimmen, Laufen, Jogging, Gymnastik etc.				
52. Barfuß laufen				
53. Musik hören				
55. Sexuelle Befriedigung haben				
56. Schmusen				
57. Ausschlafen				
58. Eigensinnig sein				
59. Leute beobachten				
60. Über Politik reden				
61. Leuten zulächeln				
62. Einen Spaziergang machen				
63. Komplimente erhalten				
64. Gesagt bekommen, dass man geliebt wird				
65. Freiwillige Arbeit tun, an gemeinnützigen Projekten mitwirken				
66. Über eine interessante Frage nachdenken				
67. Cartoons, Comics lesen				
68. Reisen				
69. Ein Konzert, eine Opern- oder Ballettaufführung besuchen				

Ausreichend Platz für Ihre eigenen Ideen finden Sie auf der nächsten Seite.

Was mache ich gerne mit anderen?

Was mache ich gerne alleine?

Welche Dinge habe ich gerne um mich?

Was tue ich sonst noch gerne?
