

Positive Aktivitäten

Diese Liste ist eine Sammlung möglicher aufbauender und der Depression entgegenwirkender Aktivitäten. Jeder sollte für sich persönlich herausfinden, was für ihn angenehm, verstärkend, ablenkend und antidepressiv wirkt. Die Liste soll Sie anregen, über die für Sie geeigneten Tagesaktivitäten nachzudenken, um sie in Ihren Tagesplan einzubauen.

- | | | | |
|---|--|---|---|
| 1. Ins Grüne fahren | 20. Tips und Ratschläge zur Selbsthilfe lesen | 38. Eine schwierige Aufgabe meistern | 66. Leger gekleidet sein |
| 2. Teure oder exklusive Kleidung tragen | 21. Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte lesen | 39. Lachen | 67. Sein Haar kämmen oder bürsten |
| 3. Für einen guten Zweck spenden | 22. In ein Lokal gehen | 40. Puzzle, Kreuzworträtsel usw. lösen | 68. Schauspielerisch tätig sein |
| 4. Sich über Sport unterhalten | 23. Zu Vorträgen gehen | 41. An Hochzeiten, Taufen, Konfirmationen usw. teilnehmen | 69. Ein Nickerchen machen |
| 5. Eine neue Bekanntschaft machen (gleiches Geschlecht) | 24. Autofahren | 42. Jemanden kritisieren | 70. Mit Freunden zusammen sein |
| 6. Gut vorbereitet eine Prüfung bestehen | 25. Ein Lied oder ein Musikstück texten oder komponieren | 43. Mit Freunden oder Bekannten zusammen essen | 71. Lebensmittel einmachen, einfrieren, Vorräte anlegen |
| 7. Zu einem Pop-Konzert gehen | 26. Computer spielen | 44. Volkshochschulkurs besuchen | 72. Schnell fahren |
| 8. Federball spielen | 27. Eine Sache klipp und klar sagen | 45. Tennis spielen | 73. Ein persönliches Problem lösen |
| 9. Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen | 28. Segeln, Motorboot oder Kanu fahren | 46. Eine Dusche nehmen | 74. Ein Bad nehmen |
| 10. Für sich selbst Dinge einkaufen | 29. Seinen Eltern eine Freude bereiten | 47. Lange Strecken fahren | 75. Vor sich hin singen |
| 11. Am Strand sein | 30. Antiquitäten restaurieren, Möbel aufarbeiten | 48. Holz- oder Schreinerarbeiten ausführen | 76. Billard spielen |
| 12. Sich künstlerisch betätigen (Malerei, Bildhauerei, Zeichnen, Filme drehen usw.) | 31. Fernsehen | 49. Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte schreiben | 77. Mit seinen Enkelkindern zusammen sein |
| 13. Kletterfahrten oder Bergtouren machen | 32. Selbstgespräche führen | 50. Sich mit Tieren beschäftigen | 78. Schach oder Dame spielen |
| 14. Die Bibel oder andere religiöse Schriften lesen | 33. Zelten | 51. Mit einem Flugzeug fliegen | 79. Mit künstlerischen Materialien arbeiten (Ton, Schmuck, Leder, Perlen, Weben usw.) |
| 15. Golf oder Minigolf spielen | 34. Sich politisch betätigen | 52. Erkundungsgänge machen (von gewohnten Straßen abweichen, unbekannte Gegenden erforschen usw.) | 80. Zum Zirkus oder Zoo gehen |
| 16. Zimmer oder Haus auf- oder umräumen | 35. An technischen Dingen arbeiten (Autos, Fahrräder, Motorräder, Hausgeräte usw.) | 53. Eine offene und ehrliche Unterhaltung führen | 81. Sich kratzen |
| 17. Nackt herumlaufen | 36. Positive Zukunftspläne schmieden | 54. In einem Chor singen | 82. Make-up auflegen, sein Haar richten usw. |
| 18. Zu einer Sportveranstaltung gehen | 37. Karten spielen | 55. Über sich selbst oder seine Probleme nachdenken | 83. Etwas entwerfen oder zeichnen |
| 19. Zu Rennveranstaltungen gehen (Pferde-, Auto-, Bootsrennen usw.) | | 56. Sich beruflich engagieren | 84. Leute besuchen, die krank, inhaftiert oder sonstwie in Schwierigkeiten sind |
| | | 57. Zu einer Party gehen | 85. Fröhlich sein, gute Stimmung verbreiten |
| | | 58. Eine Fremdsprache sprechen | 86. Bowling spielen gehen |
| | | 59. Zu kirchlichen Veranstaltungen gehen (Wohltätigkeitsveranstaltungen, Vorträge, Bazare usw.) | 87. Tiere beobachten |
| | | 60. Zu Versammlungen von gemeinnützigen oder sozialen Vereinen gehen | 88. Eine originelle Idee haben |
| | | 61. An einer Tagung teilnehmen | 89. Garten-, Landschafts- oder Hofarbeit verrichten |
| | | 62. Einen Luxus- oder Sportwagen fahren | 90. Im Geschäft etwas mitgehen lassen |
| | | 63. Ein Musikinstrument spielen | 91. Fachliteratur oder Sachbuch lesen |
| | | 64. Skilaufen | 92. Neue Kleidung tragen |
| | | 65. Geholfen bekommen | 93. Tanzen |
| | | | 94. In der Sonne sitzen |
| | | | 95. Motorrad fahren |