

# Liste über 300 angenehmer Aktivitäten

Wenn man depressiv ist, fällt einem oft nichts ein, was einem Spaß macht. Diese Liste angenehmer Tätigkeiten soll helfen, sich wieder daran zu erinnern, was alles Spaß machen kann.

Bitte schätze ein, wie angenehm die im Folgenden aufgeführten Tätigkeiten für dich sind:

- 0 = "nicht angenehm" oder "egal"
- 1 = "etwas angenehm"
- 2 = "sehr angenehm"

In einem zweiten Durchgang schreibe bitte in die nächste Spalte, in welcher/welchen Depressionsphase(n) die Tätigkeit angenehm sein könnte (falls dies zutrifft).

- L = Leichte Depression
- M = Mittlere Depression
- S = Schwere Depression

Da es ziemlich unübersichtlich ist, jedesmal die gesamte Liste durchzugehen, können die interessanten Aktivitäten dann in die Liste „Meine Lieblingsaktivitäten“ übertragen werden.

Nr	Aktivität	0	L
		1	M
		2	S
1.	Ins Grüne fahren		
3.	Teure oder exklusive Kleidung tragen		
5.	Für einen guten Zweck spenden		
7.	Sich über Sport unterhalten		
9.	Eine neuen Bekanntschaft machen (Gleiches Geschlecht)		
11.	Gut vorbereitet eine Prüfung bestehen		
13.	Zu einem Popkonzert gehen		
15.	Federball spielen		
17.	Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen		
19.	Für sich selbst Dinge einkaufen		
21.	Am Strand sein		

Nr	Aktivität	0	L
		1	M
		2	S
2.	Nackt herumlaufen		
4.	Zu einer Sportveranstaltung gehen		
6.	Zu Rennveranstaltungen gehen (Pferde-, Auto-, Bootsrennen)		
8.	Tipps und Ratschläge zur Selbsthilfe lesen		
10.	Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte lesen		
12.	In ein Lokal gehen		
14.	Zu Vorträgen gehen		
16.	Autofahren		
18.	Ein Lied oder ein Musikstück texten oder komponieren		
20.	Sich betrinken		
22.	Eine Sache klipp und klar sagen		

## Liste über 300 angenehmer Aktivitäten

23.	Sich künstlerisch betätigen (Malerei, Bildhauerei, Zeichnen, Filme drehen, usw.)		
25.	Kletterfahrten oder Bergtouren machen		
27.	Die Bibel oder andere religiöse Schriften lesen		
29.	Golf oder Minigolf spielen		
31.	Zimmer oder Haus auf- oder umräumen		
33.	Zelten		
35.	Sich politisch betätigen		
37.	An technischen Dingen arbeiten (Autos, Fahrräder, Motorräder, Hausgeräte usw.)		
39.	Positive Zukunftspläne schmieden		
41.	Karten spielen		
43.	Im Internet rumstöbern		
45.	Eine schwierige Aufgabe meistern		
47.	Lachen		
49.	Puzzle, Kreuzworträtsel usw. lösen		
51.	An Hochzeiten, Taufen, Konfirmationen usw. teilnehmen .		
53.	Jemanden kritisieren		
55.	Mit Freunden und Bekannten zusammen essen		
57.	Kaffee trinken		
59.	Tennis spielen		
61.	Eine Dusche nehmen		
63.	Lange Strecken fahren		
65.	Holz- oder Schreinerarbeiten ausführen		

24.	Segeln, Motorboot oder Kanu fahren		
26.	Seinen Eltern eine Freude bereiten		
28.	Antiquitäten restaurieren, Möbel aufarbeiten		
30.	Fernsehen		
32.	Selbstgespräche führen -		
34.	Eine offene und ehrliche Unterhaltung führen		
36.	In einem Chor singen		
38.	Über sich selbst und seine Probleme nachdenken		
40.	Sich beruflich engagieren		
42.	Zu einer Party gehen		
44.	Eine Therme besuchen		
46.	Eine Fremdsprache sprechen		
48.	Zu kirchlichen Veranstaltungen gehen		
50.	Zu Veranstaltungen von gemeinnützigen oder sozialen Vereinen gehen		
52.	An einer Tagung teilnehmen - - - -		
54.	Einen Luxus- oder Sportwagen fahren		
56.	Ein Musikinstrument spielen		
58.	Ski laufen		
60.	Geholfen bekommen		
62.	Leger gekleidet sein		
64.	Sein Haar kämmen oder bürsten		
66.	Schauspielerisch tätig sein		

## Liste über 300 angenehmer Aktivitäten

67.	Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte schreiben		
69.	Einen (Tages-)Ausflug an die See unternehmen		
71.	Sich mit Tieren beschäftigen		
73.	Mit einem Flugzeug fliegen		
75.	Erkundungsgänge machen (von gewohnten Straßen abweichen, unbekannte Gegenden erforschen)		
77.	Ein persönliches Problem lösen		
79.	Ein Bad nehmen		
81.	Chatten		
83.	Vor sich hin singen		
85.	Billard spielen		
87.	Mit seinen Enkelkindern zusammen sein		
89.	Schach oder Dame spielen		
91.	Mit künstlerischen Materialien arbeiten (Ton, Schmuck, Leder, Perlen, Weben, usw.)		
93.	Zum Zirkus oder Zoo gehen		
95.	Sich kratzen		
97.	Make-up auflegen, sein Haar richten usw.		
99.	Im Internet stöbern (youtube, stayfriends, ebay, amazon ...)		
101.	Etwas entwerfen oder zeichnen		
103.	Leute besuchen, die krank, inhaftiert oder sonst wie in Schwierigkeiten sind		
105.	Fröhlich sein, gute Stimmung verbreiten		

68.	Ein Nickerchen machen		
70.	Basteln		
72.	Mit Freunden zusammen sein		
74.	Lebensmittel einmachen, einfrieren oder Vorräte anlegen		
76.	Schnell fahren		
78.	Tanzen		
80.	In der Sonne sitzen		
82.	Sich rasieren		
84.	Motorrad fahren		
86.	Nur so herumsitzen und nachdenken		
88.	In geselliger Runde etwas trinken		
90.	Miterleben, wie seiner Familie oder seinen Freunden etwas Positives widerfährt		
92.	Einen Vergnügungspark besuchen		
94.	Sich über Philosophie oder Religion unterhalten		
96.	Um Geld spielen		
98.	Etwas planen oder organisieren		
100.	Fotos sortieren		
102.	Den Friedhof besuchen		
104.	Sich alleine etwas Leckeres zu essen machen / besorgen		
106.	Den Geräuschen in der freien Natur zuhören		

## Liste über 300 angenehmer Aktivitäten

107.	Bowling spielen gehen		
109.	Tiere beobachten		
111.	Eine originelle Idee haben		
113.	Garten-, Landschafts- oder Hofarbeit verrichten		
115.	Im Geschäft um den Preis einer Ware feilschen		
117.	Fachliteratur oder Sachbuch lesen		
119.	Neue Kleidung tragen		
121.	An einem sportlichen Wettbewerb teilnehmen		
123.	Leute einander vorstellen, von denen man annimmt, sie könnten sich gut verstehen		
125.	Massiert werden		
127.	Briefe erhalten		
129.	Den Himmel, Wolken oder einen Sturm beobachten		
131.	Sich im Freien aufhalten (in einem Park, Garten, zum Picknick, Grillen usw. gehen)		
133.	Basketball oder Volleyball spielen		
135.	Seiner Familie etwas kaufen		
137.	Fotografieren		
139.	Einen Gottesdienst besuchen		
141.	Eine Rede oder einen Vortrag halten		
143.	Landkarten studieren		
145.	Dinge aus der Natur sammeln (wilde Früchte oder Beeren, Steine, Treibholz usw.)		

108.	Verabredungen treffen, um mit jemanden zu flirten		
110.	Eine lebhaftere Unterhaltung führen		
112.	Rennen fahren		
114.	Radio hören		
116.	Besuch von Freunden bekommen		
118.	Geschenke machen		
120.	Zu Gerichtsverhandlungen gehen		
122.	Eine Wette gewinnen		
124.	Über seine Kinder oder Enkelsprechen		
126.	Jemanden Neuen vom anderen Geschlecht kennen lernen		
128.	Über seine Gesundheit sprechen		
130.	Gut essen		
132.	Etwas für seine Gesundheit tun (die Zähne in Ordnung bringen lassen, eine neue, Brille bekommen seine Ernährungsweise umstellen, usw.)		
134.	In der Stadt herumbummeln		
136.	Ringens oder boxen		
138.	Schießsport betreiben		
140.	In alten Kalender schmökern		
142.	In einer Musikgruppe mitspielen		
144.	Wandern		
146.	Ein Museum oder eine Ausstellung besuchen		

## Liste über 300 angenehmer Aktivitäten

147.	Jemand im Internet kennenlernen		
149.	Seine finanziellen Angelegenheiten regeln		
151.	Saubere Kleidung tragen		
153.	Eine Anschaffung oder Investition tätigen (Auto, Geräte, Haus- oder Vorratsgegenstände )		
155.	Jemandem helfen		
157.	Sich um neue Arbeit bewerben		
159.	Witze anhören		
161.	Arbeitgebern, Lehrern usw. eine Freude bereiten		
163.	Ein Bild malen		
165.	Jemanden beraten		
167.	In ein Fitness-Center, eine Sauna usw. gehen		
169.	Etwas Neues lernen		
171.	Jemandem Komplimente machen oder ihn loben		
173.	Über Leute nachdenken, die man mag		
175.	Joggen		
177.	An jemandem Rache nehmen		
179.	Mit seinen Eltern zusammen sein		
181.	Reiten		
183.	Telefongespräche führen		
185.	Tagträumen		
187.	Blätter, Sand, Kieselsteine usw. herum kicken		
189.	Boccia spielen		
191.	Zu Klassen-, Alterstreffen und dergleichen gehen		

148.	Zimmer neu dekorieren (Bilder...)		
150.	Tagebuch schreiben		
152.	Eine Aufgabe gut ausführen		
154.	Freizeit haben		
156.	Angeln gehen		
158.	Etwas verleihen		
160.	Als sexuell attraktiv bemerkt zu werden		
162.	Essen		
164.	Holz hacken		
166.	Einen "Neunmalklugen" hereinlegen		
168.	"Gelegenheitsarbeiten" im Hausverrichten		
170.	Weinen		
172.	Gesagt bekommen, dass man gebraucht wird		
174.	An einem Treffen oder einer Feier der Familie teilnehmen		
176.	Zimmer renovieren		
178.	Eine Party oder ein gemütliches Beisammensein veranstalten		
180.	Seine Haare waschen		
182.	Jemandem Anweisungen erteilen		
184.	Eine Blume oder Pflanze sehen oder riechen		
186.	Zum Ausgehen eingeladen werden		
188.	Kölnischwasser, Parfüm benutzen		
190.	Mit jemandem derselben Meinung sein		
192.	In Erinnerungen schwelgen, von früheren Zeiten sprechen		

## Liste über 300 angenehmer Aktivitäten

193.	Berühmte Leute sehen		
195.	Ins Kino gehen		
197.	Küssen		
199.	Allein sein		
201.	Sich beraten lassen, einen Rat erteilt bekommen		
203.	Sich schminken		
205.	Beten		
207.	Jemanden massieren		
209.	Per Anhalter reisen		
211.	Meditation oder Yoga betreiben		
213.	Einem Kampf zusehen		
215.	Mit Arbeitskollegen oder Klassenkameraden sprechen		
217.	Entspannt sein		
219.	Um Rat oder Hilfe gebeten werden	-	
221.	Über anderer Leute Probleme nachdenken		
223.	Gesellschaftsspiele spielen		
225.	Nachts tief und fest schlafen		
227.	Bei Kerzenlicht sitzen		
229.	Schwere Arbeiten im Freien verrichten (Bäume fallen, Holz hacken, Gartenarbeiten)		
231.	Zeitung lesen		
233.	Leute schockieren, fluchen, obszöne Gesten machen, usw.		
235.	An einer Selbsterfahrungsgruppe teilnehmen		

194.	Morgens früh aufstehen		
196.	Ruhe finden		
198.	Experimente oder andere wissenschaftliche Versuche durchführen		
200.	Freunde besuchen		
202.	Schwimmen		
204.	In ein Lokal / eine Bar gehen		
206.	An einem Kampf beteiligt sein		
208.	Laufen, Jogging, Gymnastik, Fitness- oder Freiluftübungen betreiben		
210.	Barfuß laufen		
212.	Ein Wurfspiel oder fangen spielen		
214.	Hausarbeit oder Wäsche erledigen; saubermachen		
216.	Musik hören		
218.	Sexuelle Befriedigung haben		
220.	Stricken, Häkeln, Sticken oder phantasievolle Näharbeiten ausführen		
222.	Schmusen		
224.	Leute erheitern		
226.	Über Sexualität sprechen		
228.	Alte Fotos / Bilder / Videos anschauen		
230.	Zu einem Friseur oder Kosmetikergehen		
232.	Gäste im Haus haben		
234.	Mit jemandem zusammen sein, den man mag		
236.	Zeitschriften lesen		

## Liste über 300 angenehmer Aktivitäten

237.	Sich Blumen kaufen		
239.	Tischtennis spielen		
241.	Sich die Zähne putzen		
243.	Eigensinnig sein		
245.	Diskutieren		
247.	Sexuelle Beziehungen haben		
249.	In eine Bibliothek gehen		
251.	Fußball oder Handball spielen		
253.	Ein neues oder spezielles Gericht zubereiten		
255.	Vögel beobachten		
257.	Einen Einkaufsbummel machen		
259.	Leute beobachten		
261.	Ein Feuer anzünden oder beobachten		
263.	Eine Auseinandersetzung erfolgreich bestehen		
265.	Etwas verkaufen oder mit etwas handeln		
267.	Ein Vorhaben oder eine Aufgabe zu Ende bringen		
269.	Etwas beichten oder für etwas Abbitte leisten		
271.	Gegenstände reparieren		
273.	Fahrrad fahren		
275.	Leuten sagen, was sie zu tun haben		
277.	Mit fröhlichen Menschen zusammen sein		
279.	Mit Kindern gemeinsam etwas unternehmen		
281.	Komplimente erhalten oder hören, dass man etwas gut gemacht hat		

238.	Süßigkeiten / Kuchen essen		
240.	Ausschlafen		
242.	Ein neues Vorhaben beginnen		
244.	Partyspiele spielen		
246.	Briefe, Karten, E-Mail schreiben		
248.	Über Politik oder öffentliche Angelegenheiten reden		
250.	Um Hilfe oder Ratschläge bitten		
252.	Über sein Hobby oder spezielles Interessengebiet reden		
254.	Attraktive Frauen oder Männer beobachten		
256.	Leuten zulächeln		
258.	Im Sand, Gras oder an einem Fluss spielen		
260.	Über andere Leute reden		
262.	Mit seinem Ehepartner zusammen sein		
264.	Von anderen Leuten Interesse an seinen Äußerungen gezeigt bekommen		
266.	Tabak rauchen		
268.	Sich um Zimmerpflanzen kümmern		
270.	Mit Freunden Kaffee, Tee trinken		
272.	Einen Spaziergang machen		
274.	Verschiedene Dinge sammeln		
276.	Nähen		
278.	Sich an einen verstorbenen Freund erinnern		
280.	Einen Wettbewerb gewinnen		
282.	Über Beruf oder Schule sprechen		

## Liste über 300 angenehmer Aktivitäten

283.	Gesagt bekommen, dass man geliebt wird		
285.	Imbiss zu sich nehmen		
287.	Abends lange aufbleiben		
289.	Mit seinen Kindern zusammen sein		
291.	Klatschzeitschrift lesen		
293.	Zu Auktionen, Versteigerungen usw. gehen		
295.	Etwas besonderes kochen		
297.	Über eine interessante Frage nachdenken		
299.	Freiwillige Arbeit tun, an gemeinnützigen Projekten arbeiten		
301.	Wasserski laufen, surfen oder tauchen		
303.	Jemanden verteidigen oder in Schutz nehmen; gegen Betrug oder Missbrauch einschreiten		
305.	Einen Anhalter mitnehmen		
307.			
309.			
311.			
313.			
315.			

284.	Cartoons, Comic-Hefte lesen		
286.	Etwas ausleihen		
288.	An einer Gruppenreise teilnehmen		
290.	Alte Freunde wiedertreffen		
292.	Erotikshop / -kino/ -club besuchen		
294.	Reisen		
296.	Räucherstäbchen anzünden		
298.	Ein Konzert, eine Opern- oder Ballettaufführung besuchen		
300.	Mit Haustieren spielen		
302.	Ein Theaterstück besuchen		
304.	Die Sterne oder den Mond betrachten		
306.	An einer spiritistischen Sitzung teilnehmen		
308.			
310.			
312.			
314.			
316.			

Vielleicht fallen dir noch weitere Aktivitäten ein?

*Danke an alle, die diese Aktivitäten in vielen Vorgängerlisten festgehalten haben! (wgd)*