



Aktivitätenliste

Hier finden Sie eine Liste von Aktivitäten, die entweder anregend und kraftgebend oder eine gute Ablenkung von kraftzehrenden Grübeleien sein können. Nehmen Sie die aufgeführten Aktivitäten als Anregung, dies einmal auszuprobieren. Sie können sich einen genauen Überblick verschaffen, indem Sie jede Aktivität einmal nach den Gesichtspunkten »angenehm und kraftspendend« und »Kraftaufwand« bewerten.

In der ersten Spalte bewerten Sie bitte für sich persönlich, wie angenehm diese Aktivität für Sie ist oder wie gut sie Sie ablenken kann (0 = wenig angenehm, 10 = sehr angenehm).

In der zweiten Spalte schätzen Sie bitte den Kraftaufwand ein, den Sie im Augenblick bräuchten, um diese Aktivität durchzuführen. (0 = wenig Kraft; 10 = sehr viel Kraft). Dies kann sich im Krankheitsverlauf durchaus verändern, sodass z.B. je gesünder Sie sind, eine bestimmte Aktivität desto weniger Kraftaufwand kostet.

In der letzten Spalte bilden Sie bitte die Differenz von Kraftaufwand und kraftspendend, indem Sie für die jeweilige Aktivität, den Punktwert für angenehm, Wohlbefinden etc. vom Punktwert für den Kraftaufwand abziehen. Dieses Ergebnis tragen Sie in der letzten Spalte »Bilanz« ein. So können Sie dann ganz leicht sehen, welche Aktivitäten für Sie die im Augenblick beste Energie bereithalten. Wenn Sie sich noch sehr geschwächt fühlen, kann es ja durchaus sein, dass eine früher sehr beliebte Aktivität derzeit sehr viel Kraft und Aufwand benötigen würde und so das Gesamtergebnis, sich besser fühlen zu können, sich vielleicht nicht einstellt. Je größer also der Wert in der Spalte Bilanz, desto mehr Energie können Sie derzeit aus einer Aktivität schöpfen.

Es empfiehlt sich, diese Bewertungen im Abstand von einem Monat erneut durchzuführen, weil sich eventuell Ihre Kräfte in der Zwischenzeit verbessert haben.

Aktivitäten, die das Wohlbefinden steigern und kraftspendend sein können	Angenehm	Wohlbefinden	Als Ablenkung geeignet	Kraftspendend	Kraftaufwand	Bilanz
Freund/Freundin anrufen, 10 - 15 Min. sprechen.						
Verabredung treffen im Zeitraum der kommenden 3 - 5 Tage.						
Freunde besuchen, mind. 1 Stunde bleiben.						
Geschwister, Kinder, Eltern (Freunde) anrufen.						
10 Min. an die frische Luft gehen.						
30 Min. spazieren gehen.						
Spaziergang in der Natur mit aufmerksamer Wahrnehmung der Umgebung (Steine, Blätter, Kastanien, Beeren, Blüten, Gerüche).						
Mind. 10 Min. mit Hund oder Katze spielen.						
Einen Ausflug machen, mind. halben Tag, mit Planung.						
10 Min. Rad fahren.						
Fahrradausflug in Begleitung mit Picknick.						
Klassische Musik hören, mind. 10 Min.						
Vorheriger Vorschlag: Sie sind nun der Dirigent!						
Lieblingsmusik hören, mind. 10 Min.						
Lieblingsmusik hören und mitsingen.						
CD-Sammlung sortieren, dabei Altbekanntes neu wiederentdecken (Beschäftigung mind. 1 Stunde).						
Urlaubsfotos anschauen, mind. 5 Min.						
Album für Urlaubsfotos anlegen (Beschäftigung mind. 2 Stunden).						
Phantasiereise zurück in den Urlaub, 5 Min.						
10 Min. bewusst aus dem Fenster schauen, im Geist beschreiben, was Sie sehen.						
Vorheriger Vorschlag: Beschreibung laut sagen.						
Vorheriger Vorschlag: bei offenem Fenster.						
Kaffee, Tee auf dem Balkon trinken, bei kalter Jahreszeit warm angezogen, mind. 20 Min.						
Vorheriger Vorschlag: aufmerksam Temperatur, Wind wahrnehmen, auf eine gemütliche Position achten, Aufmerksamkeit auf jahreszeitliche Veränderungen richten.						



Aktivitätenliste

Aktivitäten, die das Wohlbefinden steigern und kraftspendend sein können	Angenehm	Wohlbefinden	Als Ablenkung geeignet	Kraftspendend	Kraftaufwand	Bilanz
Einen Blumenkasten (Blumen oder Kräuter) für den Balkon bepflanzen.						
1 Stunde Gartenarbeit.						
Eine halbe Stunde in der Sonne sitzen und die Wärme genießen (Sonnenbrille/Sonnenschutz!).						
Frühstück im Garten oder auf dem Balkon (oder Mahlzeit) allein einnehmen						
Vorheriger Vorschlag: Frühstück im Garten oder auf dem Balkon (oder Mahlzeit) nicht allein einnehmen						
Einen Teller Obst geschmackvoll anrichten und mindestens 2 Sorten aussuchen und bewusst genießen						
Progressive Muskelentspannung mit CD						
Pilates-Übungen oder Yoga mit CD oder Videoanleitung, mind. 20 Min.						
Entspannungsbad						
Wechselduschen am Morgen						
30 Min. lesen (Buch, Zeitschrift)						
Selbst eine kleine Geschichte mit positivem Ausgang schreiben (DIN-A -Seite oder mehr)						
Malvorlagen, Mandalas und/oder Zeichenblock aussuchen und einkaufen und zuhause zeichnen oder ausmalen.						
15 Min. frei zeichnen oder ausmalen.						
Kleines Bild malen und an einem zentralen Ort in der Wohnung aufhängen.						
Einen Brief schreiben.						
Mind. 2 Postkarten aussuchen und kaufen (evl. zum nächsten Termin mitbringen und erzählen, warum Sie diese Auswahl getroffen haben).						
30 Min. in freier Natur fotografieren.						
Eine einzelne Blume; nur für sich selbst aussuchen und kaufen.						
Lieblingsschokolade aussuchen und kaufen.						
1 Stück bis 1 Riegel Schokolade genussvoll im Mund zergehen lassen.						
Ein Essen mit frischen Zutaten kochen.						
Eine halbe Stunde mit Kindern spielen.						



Aktivitätenliste

Aktivitäten, die das Wohlbefinden steigern und kraftspendend sein können	Angenehm	Wohlbefinden	Als Ablenkung geeignet	Kraftspendend	Kraftaufwand	Bilanz
Film allein oder in Gesellschaft anschauen.						
Zur Massage gehen.						
Eine Pizza aussuchen, telefonisch bestellen und genussvoll essen (nicht, wenn Sie sich auch sonst hauptsächlich davon ernähren).						
Saunabesuch						
Ein Modell, z. B. Flugzeug, oder Auto kaufen, aufbauen, anmalen und in der Wohnung aufhängen oder „ausstellen“.						
Schöne neue Wolle kaufen, überlegen, was möchte ich damit machen? Und die Idee umsetzen.						
Baden / Schwimmen gehen, 30 Minuten.						
1 Trainingseinheit im Fitnessstudio.						
Inlineskaten, 15 Min.						
Einen Drachen kaufen und steigen lassen, vielleicht sogar einen Lenkdrachen?						
Puzzle, mind. 50 Teile legen.						
Wohnung verschönern: neue Bettwäsche oder neue Dekoration oder neue Vorhänge oder Möbel umstellen (oder viele andere Möglichkeiten).						
Besuch im Kosmetiksalon (stressfrei), z. B. für eine Handmassage mit besonderen Pflegeölen.						
Eine neue Basteltechnik ausprobieren, mind. Stunde.						
Restaurantbesuch (auch allein).						
Kinobesuch (auch allein).						
Kosmetika im Drogeriemarkt einkaufen, mind. Verschiedene Sorten ausprobieren, wenn es geht.						
Plausch mit Nachbarn oder locker Bekannten.						
Eine neue Teesorte/Kaffeessorte aussuchen, ausprobieren.						
Meditation, mind. 10 Min.						
Eigene Vorschläge hinzufügen:						