

**PSYCHOSOZIALE BERATUNG – MEDIZINISCHE HOCHSCHULE BRANDENBURG**

**LISTE ANGENEHMER AKTIVITÄTEN –  
(WAS MACHEN WÄHREND DER PANDEMIE?)**

Die folgende Liste enthält eine Reihe von Aktivitäten, die viele Menschen als angenehm empfinden. Insbesondere in Zeiten der Corona-Pandemie und des fortgesetzten Lockdowns ist es nicht immer leicht positive Erlebnisse in den Alltag einzubauen. Dies ist aber wichtig, um auch langfristig die eigene psychische Gesundheit zu fördern und zu erhalten.

Vielleicht haben Sie Lust die Liste durchzugehen und die Dinge anzukreuzen, die Sie in den nächsten Tagen und Wochen mal ausprobieren wollen. Am Ende ist noch Platz für eigene Ideen.

Bei Bedarf können Sie sich gerne zu einem persönlichen Beratungstermin unter folgender E-Mailadresse anmelden: [Erstberatung@mhb-fontane.de](mailto:Erstberatung@mhb-fontane.de)

<input type="checkbox"/> Ein Gesellschaftsspiel spielen	<input type="checkbox"/> Ein Geschenk machen
<input type="checkbox"/> Fahrrad fahren	<input type="checkbox"/> Zimmer neu dekorieren
<input type="checkbox"/> Einen Brief an jmd. schreiben	<input type="checkbox"/> Jemandem helfen
<input type="checkbox"/> Alte Urlaubsbilder anschauen	<input type="checkbox"/> An Menschen denken, die man mag
<input type="checkbox"/> Radio hören	<input type="checkbox"/> Jemandem ein Kompliment machen
<input type="checkbox"/> Ein Buch lesen	<input type="checkbox"/> Haare waschen
<input type="checkbox"/> Telefonieren	<input type="checkbox"/> Parfüm benutzen

- Basteln
- Etwas fotografieren oder filmen
- Etwas Besonderes kochen
- In die Natur gehen
- Angenehme Kleidung tragen
- Laut Musik hören
- Ein Bad nehmen
- Im Internet einen Vortrag anhören
- Karaoke singen
- Aufräumen
- Ein Hörspiel aufnehmen
- Eine neue Sprache lernen
- Sexuelle Aktivitäten
- Sich politisch engagieren
- Mit einer/m alten Bekannten wieder Kontakt aufnehmen
- Einen Witz erzählen
- Musik machen
- Ein Gedicht lesen
- Töpfern
- Einen Spaziergang machen

- Küssen
- Barfuß laufen
- Schmusen
- Sich um seine Gesundheit kümmern
- Meditieren
- Einen Kuchen backen
- Die Wohnung putzen
- Etwas planen oder organisieren
- Einen Friedhof besuchen
- Dem Wind lauschen
- Vögel beobachten
- Jemanden auf der Straße anlächeln
- Nähen oder Stricken
- Beten oder spirituelle Praktiken
- Malen oder Zeichnen
- Sport machen
- Etwas mit Kindern unternehmen
- Die Sterne und den Mond beobachten
- Jemanden in Schutz nehmen
- An einer Studie teilnehmen

- Einen Film schauen
- Sich schick anziehen
- Ein leckeres Gericht nach Hause bestellen
- Ein Experiment machen
- Eine Wette eingehen
- Sich etwas Schönes kaufen
- Eine offene und ehrliche Unterhaltung führen
- Ein Puzzle machen
- Eine Dusche nehmen
- Ein Nickerchen machen
- Sich sonnen
- Nackt sein
- Auto fahren
- Etwas in der Natur sammeln
- Weinen
- Sich beraten lassen
- Jemanden massieren
- Sich eine Geschichte ausdenken
- Für einen guten Zweck spenden
- Tanzen

- Eine Zeitschrift durchblättern
- Philosophieren
- Ein Stück Schokolade genießen
- Schach lernen
- Mit einem Haustier spielen
- Etwas ausleihen
- Alkohol trinken
- Ein Vorhaben zu Ende bringen
- Ein Kreuzworträtsel lösen
- Leute beobachten
- An einer Versteigerung teilnehmen
- Eis essen
- Ein Hörbuch hören
- Eine Entspannungsübung machen
- Im Regen spazieren
- Einen ganzen Tag im Bett verbringen
- Wäsche waschen
- Etwas reparieren
- Fachliteratur lesen
- Auf den eigenen Atem achten

<input type="checkbox"/> Jemanden zu Recht kritisieren	<input type="checkbox"/> An einer Blume riechen
<input type="checkbox"/> Den eigenen Körper betrachten/erkunden	<input type="checkbox"/> Jemanden neues kennenlernen
<input type="checkbox"/> Morgens früh aufstehen	<input type="checkbox"/> Abends lange aufbleiben
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>