

LISTE ANGENEHMER AKTIVITÄTEN

ZU CORONA-ZEITEN

100+ Ideen

Die folgende Liste enthält eine Reihe von Aktivitäten, die von vielen Menschen als erholsam und angenehm empfunden werden und die auch zu Zeiten von Kontaktsperren umgesetzt werden können. Markieren Sie für sich die Aktivitäten, welche Sie gerne in der nächsten Zeit tun würden. Die Liste ist nicht vollständig. Falls Ihnen noch weitere Tätigkeiten einfallen, ergänzen Sie sie am Ende der Liste.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Etwas Basteln | <input type="checkbox"/> Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte schreiben |
| <input type="checkbox"/> Fotografieren oder Filmen | <input type="checkbox"/> Eine Fremdsprache lernen |
| <input type="checkbox"/> Tischtennis spielen | <input type="checkbox"/> Ein Musikinstrument spielen |
| <input type="checkbox"/> Jemandem ein Geschenk machen | <input type="checkbox"/> Ein Nickerchen machen |
| <input type="checkbox"/> Für einen guten Zweck spenden | <input type="checkbox"/> Lebensmittel einmachen, einfrieren, Vorräte anlegen |
| <input type="checkbox"/> Sich über Sport unterhalten | <input type="checkbox"/> Vor sich hinsingen |
| <input type="checkbox"/> Federball spielen | <input type="checkbox"/> Schach oder Dame spielen |
| <input type="checkbox"/> Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen | <input type="checkbox"/> Etwas entwerfen, zeichnen, o.ä. |
| <input type="checkbox"/> Für sich selbst Dinge einkaufen | <input type="checkbox"/> Make-up auflegen, das Haar richten, ... |
| <input type="checkbox"/> Sich künstlerisch betätigen (Malerei, Bildhauerei, Zeichnen, Filme drehen) | <input type="checkbox"/> Witze anhören |
| <input type="checkbox"/> Die Bibel oder andere religiöse Schriften lesen | <input type="checkbox"/> Eine Wette eingehen |
| <input type="checkbox"/> Zimmer oder Haus auf- oder umräumen | <input type="checkbox"/> Etwas für die Gesundheit tun (neue Brille, Zähne in Ordnung bringen) |
| <input type="checkbox"/> Tipps und Ratschläge zur Selbsthilfe lesen | <input type="checkbox"/> Gut essen |
| <input type="checkbox"/> Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte lesen | <input type="checkbox"/> Tagebuch schreiben |
| <input type="checkbox"/> Ein Essen bestellen | <input type="checkbox"/> Etwas verleihen |
| <input type="checkbox"/> Autofahren | <input type="checkbox"/> Anderen eine Freude bereiten |
| <input type="checkbox"/> Ein Lied oder Musikstück texten oder komponieren | <input type="checkbox"/> Jemanden beraten |
| <input type="checkbox"/> Eine Sache klipp und klar sagen | <input type="checkbox"/> Jemandem Komplimente machen oder loben |
| <input type="checkbox"/> Fahrrad fahren | <input type="checkbox"/> Über Leute nachdenken, die man mag |
| <input type="checkbox"/> Seinen Eltern eine Freude bereiten | <input type="checkbox"/> Telefongespräche führen |
| <input type="checkbox"/> Antiquitäten restaurieren, Möbel aufarbeiten | <input type="checkbox"/> Tagträumen |
| <input type="checkbox"/> Fernsehen | <input type="checkbox"/> Essen kochen |
| <input type="checkbox"/> Vorträge im Internet anhören | <input type="checkbox"/> Vögel beobachten |
| <input type="checkbox"/> Sich politisch betätigen | <input type="checkbox"/> Leute beobachten |
| <input type="checkbox"/> An technischen Dingen arbeiten (Autos, Fahrräder, Motorräder, Hausgeräte, usw.) | <input type="checkbox"/> Gegenstände reparieren |
| <input type="checkbox"/> Positive Zukunftspläne schmieden | <input type="checkbox"/> Briefe, Karten schreiben |
| <input type="checkbox"/> Karten spielen | <input type="checkbox"/> Leuten zulächeln |
| <input type="checkbox"/> Puzzlen, Kreuzworträtsel lösen | <input type="checkbox"/> Über andere Leute reden |
| <input type="checkbox"/> Eine schwierige Aufgabe meistern | <input type="checkbox"/> Mit seinem Partner zusammen sein |
| <input type="checkbox"/> Lachen/fröhlich sein, gute Stimmung verbreiten | <input type="checkbox"/> Sich um Zimmerpflanzen kümmern |
| <input type="checkbox"/> Tiere beobachten | <input type="checkbox"/> Einen Spaziergang machen |
| <input type="checkbox"/> Eine originelle Idee haben | <input type="checkbox"/> Verschiedene Dinge sammeln |
| <input type="checkbox"/> Garten-, Landschafts- oder Hofarbeiten verrichten | <input type="checkbox"/> Nähen |
| <input type="checkbox"/> Fachliteratur oder Fachbuch lesen | <input type="checkbox"/> Sich an einen verstorbenen Freund erinnern |
| <input type="checkbox"/> Schöne Kleidung tragen | <input type="checkbox"/> Jemanden sagen, dass man ihn/sie liebt |
| <input type="checkbox"/> Tanzen | <input type="checkbox"/> Einen Imbiss zu sich nehmen |
| <input type="checkbox"/> In der Sonne sitzen | <input type="checkbox"/> Abends lange aufbleiben |
| <input type="checkbox"/> Nur so herumsitzen und nachdenken | <input type="checkbox"/> Mit seinen Kindern zusammen sein |
| <input type="checkbox"/> Sich über Philosophie oder Religion unterhalten | <input type="checkbox"/> Freiwillige Arbeit tun |
| <input type="checkbox"/> Etwas planen und organisieren | <input type="checkbox"/> Jemanden verteidigen oder in Schutz nehmen |
| <input type="checkbox"/> Den Geräuschen der freien Natur lauschen | <input type="checkbox"/> Etwas ausleihen |
| <input type="checkbox"/> Radio hören | <input type="checkbox"/> Mit Haustieren spielen |
| <input type="checkbox"/> Geschenke herstellen | <input type="checkbox"/> Eine Blume oder Pflanze riechen/ sehen |
| <input type="checkbox"/> Ein Bad nehmen | <input type="checkbox"/> Parfum benutzen |
| <input type="checkbox"/> Den Himmel, Wolken beobachten | <input type="checkbox"/> In Erinnerungen schwelgen, von früheren Zeiten sprechen |
| <input type="checkbox"/> Sich im Freien aufhalten | <input type="checkbox"/> Morgens früh aufstehen |
| <input type="checkbox"/> Seiner Familie etwas kaufen | <input type="checkbox"/> Ruhe finden |
| <input type="checkbox"/> Landkarten studieren | <input type="checkbox"/> Experimente oder andere wissenschaftliche Versuche durchführen |
| <input type="checkbox"/> Dinge von draußen sammeln (wilde Früchte, Steine, ...) | <input type="checkbox"/> Sich beraten lassen, einen Rat erteilt bekommen |
| <input type="checkbox"/> Eine Anschaffung oder Investition tätigen | <input type="checkbox"/> Beten |
| <input type="checkbox"/> Jemandem helfen | <input type="checkbox"/> Meditation oder Yoga betreiben |
| <input type="checkbox"/> Sich um neue Arbeit bewerben | <input type="checkbox"/> Sich entspannen |
| <input type="checkbox"/> Holz- oder Schreinerarbeiten ausführen | <input type="checkbox"/> Zeitung/Zeitschriften lesen |
| <input type="checkbox"/> Sich mit Tieren beschäftigen | <input type="checkbox"/> Laufen, joggen, Gymnastik machen |
| <input type="checkbox"/> Über sich selbst nachdenken | <input type="checkbox"/> Musik hören |
| <input type="checkbox"/> Erkundungsgänge machen (von gewohnten Straßen abweichen, ...) | <input type="checkbox"/> Sexuelle Aktivitäten |
| <input type="checkbox"/> Sich beruflich engagieren | <input type="checkbox"/> Ein Wurfspiel oder fangen spielen |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> Stricken, Häkeln, sticken |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> Schmusen |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> Ausschlafen |
| | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> _____ |

Studentenwerk Leipzig
Psychosoziale Beratung & Sozialberatung



studierendenberatung@studentenwerk-leipzig.de



[Webseite der Psychosozialen Beratung](#)



[Webseite der Sozialberatung](#)

