

| Ereignis | Sehr viel Spaß | Viel Spaß | Wenig Spaß | Keinen Spaß |
|----------|----------------|-----------|------------|-------------|
|----------|----------------|-----------|------------|-------------|

### Liste alternativer Tätigkeiten

(kreuzen sie an was ihnen wieviel Spaß macht und erstellen sie einen Wochenplan mit den Tätigkeiten aus der ersten Spalte)

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| 1. Alkoholfreie Cocktails selber mixen                          |  |  |  |  |
| 2. Für einen guten Zweck spenden                                |  |  |  |  |
| 3. Sich über Sport unterhalten                                  |  |  |  |  |
| 5. Übers Internet neue Bekanntschaften machen                   |  |  |  |  |
| 6. Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen                          |  |  |  |  |
| 7. Handy aus und die Ruhe genießen                              |  |  |  |  |
| 8. Sich künstlerisch betätigen (Malerei, Bildhauerei, Zeichnen) |  |  |  |  |
| 9. Die Bibel oder andere religiöse Schriften lesen              |  |  |  |  |
| 10. Zimmer oder Haus auf- oder umräumen                         |  |  |  |  |
| 11. Tipps und Ratschläge zur Selbsthilfe lesen                  |  |  |  |  |
| 12. Romane, Erzählungen, Theaterstücke, Gedichte lesen          |  |  |  |  |



Baden-Württembergischer  
Landesverband für Prävention  
und Rehabilitation gGmbH

| Ereignis | Sehr viel Spaß | Viel Spaß | Wenig Spaß | Keinen Spaß |
|----------|----------------|-----------|------------|-------------|
|----------|----------------|-----------|------------|-------------|

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| 13. Ein Lied oder ein Musikstück texten oder komponieren                          |  |  |  |  |
| 14. Eine Sache klipp und klar sagen   |  |  |  |  |
| 15. Antiquitäten restaurieren, Möbel aufarbeiten                                  |  |  |  |  |
| 16. lange Fernsehen   |  |  |  |  |
| 17. Selbstgespräche führen  |  |  |  |  |
| 18. im eigenen Garten zelten  |  |  |  |  |
| 19. An technischen Dingen arbeiten (Autos, Fahrräder, Motorräder, Hausgeräte ...) |  |  |  |  |
| 20. Positive Zukunftspläne schmieden  |  |  |  |  |
| 21. Karten spielen  |  |  |  |  |
| 22. Eine schwierige Aufgabe meistern  |  |  |  |  |
| 23. laut Lachen   |  |  |  |  |
| 24. Puzzle, Kreuzwörter usw. lösen  |  |  |  |  |
| 25. Mit Freunden oder Bekannten per Skype zusammen essen                          |  |  |  |  |
| 26. Eine lange Dusche   |  |  |  |  |



Baden-Württembergischer  
Landesverband für Prävention  
und Rehabilitation gGmbH

| Ereignis | Sehr viel Spaß | Viel Spaß | Wenig Spaß | Keinen Spaß |
|----------|----------------|-----------|------------|-------------|
|----------|----------------|-----------|------------|-------------|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| nehmen   |  |  |  |  |
| 27. Holz- oder Schreinerarbeiten ausführen                     |  |  |  |  |
| 28. Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte schreiben |  |  |  |  |
| 29. Sich mit Tieren beschäftigen                               |  |  |  |  |
| 30. Über sich selbst oder seine Probleme nachdenken            |  |  |  |  |
| 31. Eine neue Fremdsprache sprechen lernen                     |  |  |  |  |
| 32. mit dem Handy ein Stop-Motion Film erstellen               |  |  |  |  |
| 33. Ein Musikinstrument spielen                                |  |  |  |  |
| 34. Leger gekleidet sein                                       |  |  |  |  |
| 35. Schauspielerisch tätig sein                                |  |  |  |  |
| 36. Ein Nickerchen machen                                      |  |  |  |  |
| 37. Ein persönliches Problem lösen                             |  |  |  |  |
| 38. Ein gut riechendes Bad nehmen                              |  |  |  |  |
| 39. Vor sich hin singen  |  |  |  |  |
| 40. Schach oder Dame   |  |  |  |  |



Baden-Württembergischer  
Landesverband für Prävention  
und Rehabilitation gGmbH

| Ereignis | Sehr viel Spaß | Viel Spaß | Wenig Spaß | Keinen Spaß |
|----------|----------------|-----------|------------|-------------|
|----------|----------------|-----------|------------|-------------|

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| spielen   |  |  |  |  |
| 41. Mit künstlerischen Materialien arbeiten (Ton, Schmuck, Leder, Perlen, Weben usw.) |  |  |  |  |
| 42. Make-up auflegen, sein Haar richten usw.  |  |  |  |  |
| 43. Etwas entwerfen oder zeichnen   |  |  |  |  |
| 44. Tiere beobachten  |  |  |  |  |
| 45. Garten-, Landschafts- oder Hofarbeit verrichten                                   |  |  |  |  |
| 46. Fachliteratur oder Sachbuch lesen   |  |  |  |  |
| 47. Neue Kleidung tragen  |  |  |  |  |
| 48. Tanzen  |  |  |  |  |
| 49. In der Sonne sitzen   |  |  |  |  |
| 50. Motorrad fahren   |  |  |  |  |
| 51. Nur so herumsitzen und nachdenken   |  |  |  |  |
| 52. Den Geräuschen in der freien Natur zuhören  |  |  |  |  |
| 53. einen neuen Radiosender hören   |  |  |  |  |
| 54. Den Himmel, Wolken oder einen Sturm beobachten                                    |  |  |  |  |



Baden-Württembergischer  
Landesverband für Prävention  
und Rehabilitation gGmbH

| Ereignis  | Sehr viel Spaß | Viel Spaß | Wenig Spaß | Keinen Spaß |
|---|----------------|-----------|------------|-------------|
| 55. Fotografieren   |                |           |            |             |
| 56. Landkarten studieren  |                |           |            |             |
| 57. Dinge aus der Natur sammeln (wilde Früchte oder Beeren, Steine, Treibholz usw.) |                |           |            |             |
| 58. Seine finanziellen Angelegenheiten regeln                                       |                |           |            |             |
| 59. Saubere Kleidung tragen   |                |           |            |             |
| 60. Witze anhören   |                |           |            |             |
| 61 Eine Wette gewinnen  |                |           |            |             |
| 62. Über seine Kinder oder Enkel sprechen   |                |           |            |             |
| 63. Ein Museum oder eine Ausstellung online besuchen                                |                |           |            |             |
| 64. Tagebuch schreiben  |                |           |            |             |
| 65. Jemandem Komplimente machen oder ihn loben                                      |                |           |            |             |
| 66. Über Leute nachdenken, die man mag  |                |           |            |             |
| 67. Eine Blume oder Pflanze sehen und bestimmen                                     |                |           |            |             |
| 68. Experimente oder andere wissenschaftliche Experimente durchführen               |                |           |            |             |
| 69. Blumen säen   |                |           |            |             |



| Ereignis  | Sehr viel Spaß | Viel Spaß | Wenig Spaß | Keinen Spaß |
|---|----------------|-----------|------------|-------------|
| 70. Sich beraten lassen, einen Rat erteilt bekommen                                       |                |           |            |             |
| 71. Gesellschaftsspiele spielen   |                |           |            |             |
| 72. Nachts tief und fest schlafen   |                |           |            |             |
| 73. Schwere Arbeiten im Freien verrichten (Bäume fällen oder Holz hacken, Gartenarbeiten) |                |           |            |             |
| 74. Zeitung lesen   |                |           |            |             |
| 75. laut Musik hören  |                |           |            |             |
| 76. Stricken, häkeln, sticken oder phantasievolle Näharbeiten ausführen                   |                |           |            |             |
| 77. Zeitschriften lesen   |                |           |            |             |
| 78. Ausschlafen   |                |           |            |             |
| 79. Ein neues Vorhaben beginnen   |                |           |            |             |
| 80. Ein neues oder spezielles Gericht zubereiten  |                |           |            |             |
| 81. Vögel beobachten  |                |           |            |             |
| 82. Ein Feuer anzünden oder beobachten  |                |           |            |             |
| 83. Radfahren   |                |           |            |             |



Baden-Württembergischer  
Landesverband für Prävention  
und Rehabilitation gGmbH

| Ereignis | Sehr viel Spaß | Viel Spaß | Wenig Spaß | Keinen Spaß |
|----------|----------------|-----------|------------|-------------|
|----------|----------------|-----------|------------|-------------|

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| 84. Leuten zulächeln                          |  |  |  |  |
| 85. Im Sand, Gras oder an einen Fluss spielen |  |  |  |  |
| 86. Sich um Zimmerpflanzen kümmern            |  |  |  |  |
| 87. Abends lange aufbleiben                   |  |  |  |  |
| 88. Cartoons, Comic-Hefte lesen               |  |  |  |  |



Baden-Württembergischer  
Landesverband für Prävention  
und Rehabilitation gGmbH