

Positive Erlebnisse

Kreuze die Aktivitäten an, die du in den nächsten Wochen wieder häufiger praktizieren willst und plane diese.

		Wann?	Wo?	Mit wem?	Wie genussvoll?
Kinobesuche	<input type="checkbox"/>				
Theater- /Konzerte	<input type="checkbox"/>				
Ausstellungen/Museen	<input type="checkbox"/>				
interessanter Vortrag	<input type="checkbox"/>				
Lesen	<input type="checkbox"/>				
Spazieren gehen	<input type="checkbox"/>				
Einkaufsbummel	<input type="checkbox"/>				
Freunde treffen	<input type="checkbox"/>				
Verreisen	<input type="checkbox"/>				
Musizieren	<input type="checkbox"/>				
Musik hören	<input type="checkbox"/>				
Singen	<input type="checkbox"/>				
Handwerkliche Tätigkeiten	<input type="checkbox"/>				
Fotografieren	<input type="checkbox"/>				
Malen	<input type="checkbox"/>				
Puzzeln	<input type="checkbox"/>				
Gemütlich faulenzten	<input type="checkbox"/>				
Sport treiben	<input type="checkbox"/>				

Positive Erlebnisse

Kreuze die Aktivitäten an, die du in den nächsten Wochen wieder häufiger praktizieren willst und plane diese.

		Wann?	Wo?	Mit wem?	Wie genussvoll?
Sportveranstaltung besuchen	<input type="checkbox"/>				
In einem Verein mitarbeiten	<input type="checkbox"/>				
Gäste einladen	<input type="checkbox"/>				
Besuche machen	<input type="checkbox"/>				
Etwas mit Freunden unternehmen	<input type="checkbox"/>				
Essen gehen	<input type="checkbox"/>				
Kochen	<input type="checkbox"/>				
Denksportaufgaben lösen	<input type="checkbox"/>				
Computerspiele	<input type="checkbox"/>				
Gesellschaftsspiele	<input type="checkbox"/>				
mit Tieren beschäftigen	<input type="checkbox"/>				
auf Partys gehen	<input type="checkbox"/>				
Gartenarbeit	<input type="checkbox"/>				
Sich etwas Gutes tun (Massage, Kosmetik)	<input type="checkbox"/>				
In die Sauna gehen	<input type="checkbox"/>				
Barfuß laufen	<input type="checkbox"/>				

