

Hier finden Sie eine Liste mit Beschäftigungen, die man auch alleine genießen kann. Probieren Sie ruhig das eine oder andere aus. Oder Sie haben noch ganz andere Ideen? Wir freuen uns über Rückmeldungen, Eindrücke und Erfahrungen. Wenn Sie uns die Erlaubnis geben veröffentlichen wir Ihre Rückmeldungen oder Anregungen gerne auch auf unserer Homepage!

1. Frühjahrsputz machen
2. Kleiderschrank ausmisten
3. Ideen für eine schöne Aktion mit Freunden für sammeln
4. Osterdeko basteln
5. Mal wieder einen Brief schreiben
6. Seine Kreativität entdecken und ein Bild malen, ein Gedicht schreiben oder etwas basteln
7. Eine Glückwunschkarte basteln
8. Eine Runde im Wald spazieren gehen, walken oder joggen
9. Einen lustigen Film schauen
10. Ein feines Essen für sich selbst kochen
11. Am Fahrrad herumbasteln oder eine Radtour machen
12. eine Liste erstellen, mit Dingen, die man unbedingt erreichen möchte
13. Jemanden anrufen
14. Eine Duftseife/Parfüm bewusst „einatmen“
15. Eine Lieblings-CD hören
16. Sich etwas Neues aneignen (z.B. eine neue Sprache lernen)
17. Alte Fotos sortieren oder ein Album anlegen
18. Kreuzworträtsel lösen
19. Ein warmes Bad oder eine Dusche nehmen
20. Sich schick anziehen

21. Einen Kuchen backen oder ein Dessert zubereiten
22. Einen Roman lesen
23. puzzeln
24. In den Wald gehen und laut singen
25. Einem Nachbarn helfen z.B. beim Einkauf
26. Enten füttern
27. Steine, Muscheln oder etwas anderes sammeln
28. Muskel- und Atementspannung machen
29. Ein Buch, ein Gedicht oder Artikel schreiben
30. Sport treiben
31. Jemanden anlächeln
32. Barfuß herumlaufen
33. Ein neues Rezept ausprobieren
34. Handarbeiten machen (Nähen, Stricken etc.)
35. Kerzen anzünden und ins Fenster für andere sichtbar stellen
36. Den Glauben praktizieren (beten, einen Gottesdienst im Fernsehen anschauen)
37. Make-up auftragen, Schminke-Tipps/Frisuren ausprobieren
38. Jemandem ein Kompliment machen
39. Ein Musikinstrument spielen
40. Ein Nickerchen machen
41. Im Haushalt Dinge reparieren