

Liste angenehmer Aktivitäten

Bewusster Umgang mit Gefühlen

Schlafen	Segeln gehen
Schwimmen	Eine Party planen
Ein Computergame spielen	Spielen
Aus Streichhölzern einen Turm bauen	Eine Diskussion mit Freunden führen
Sich an schöne Landschaften erinnern	Lachen
Zeitschriften oder Zeitungen lesen	Neue Leute kennen lernen
An frühere Reisen denken	Joggen
Fussball spielen	Meditieren
Bewusst atmen	Faulenzen
Im Haus laut singen	In einer Kirche sitzen
Solitaire spielen	Malen
Handarbeiten machen	Sich amüsieren
Zug fahren	Scharfe Täfelchen essen
Sich selber massieren	Rückwärts zählen
Alte Dinge reparieren	Velo putzen
Laufen	Campen gehen
Museum Franz Gertsch in Burgdorf besuchen (www.museum-franzgertsch.ch/)	Sich in einen weichen Pullover kuscheln
An den Strand gehen	Skateboard fahren
Ins Ausland fahren	Federball spielen
In der Gruppe singen	Flirten
Jemandem etwas schenken	CD kaufen
DVD schauen	Liegestütz machen
Dart spielen	In der Sonne liegen
Scrabble spielen	Akupressur-Ring benutzen
Barfuss im Gras gehen	Bleistift spitzen
Fotos in Zeitschriften ausschneiden	In einem Fluss schwimmen
Wandern	Eine berufliche Veränderung planen
Sudoku lösen	Schloss Landshut in Utzenstorf besuchen (www.schlosslandshut.ch/)
Anderen zuhören	Ein Märchen lesen
Museum für Kommunikation in Bern	Im Internet surfen
Die Nachricht auf dem Telefonanrufbeantworter (Mailbox) ändern	In einer Bibliothek Zeitschriften gratis lesen
Ein Witzbuch lesen	Anderen zuhören
Sich an gute alte Feste erinnern	Vorhänge waschen
Kreuzworträtsel lösen	Blumen riechen
Schach spielen	In die Berge gehen
Einen feinen Espresso zubereiten	Kaugummi kauen
Pflanzen giessen	Salat setzen
Billard spielen	Gewichte heben
Ein Musikinstrument spielen	Ein Fussballspiel im TV schauen
Hammam in Bern besuchen (www.hammam-bern.ch/)	Einen ruhigen Abend verbringen
Herbstblätter sammeln	Einem alten Freund anrufen
Tagträumen	Möbel renovieren

Snowboard fahren	Einen Stadtbummel machen
Laut Seufzen und Stöhnen	Fotos anschauen
Denken, dass man eigentlich ganz in Ordnung ist	Darüber nachdenken, wie man sich verbessert hat
Skills trainieren	Tagebuch schreiben
Adressbuch aktualisieren	Eine kalte Dusche nehmen
Eine Tasse Tee trinken	Sagen „ich liebe Dich“
Eine Kerze anzünden	Ein Brockenhaus durchstöbern
Skifahren	Die Wohnung durchlüften
Sich massieren lassen	Muscheln sammeln
An ein Konzert gehen	An die eigenen guten Qualitäten denken
Schmusen	In einen Schönheitssalon gehen
Ein Comic lesen	Ein Kompliment machen
Einen Bach stauen	Farb- und Bleistifte spitzen
Besteck, Schmuck, etc. polieren	Radio hören
Ein Lied auswendig lernen	In einen Tierladen gehen
Politische Aktivitäten planen	Bibel lesen
Debattieren	Zu einem Picknick gehen
Sich die Haare schneiden lassen	Eine Liste von Aufgaben erstellen
Im Wald spazieren gehen	Langlaufen
Die Sterne am Himmel betrachten	Fotografieren
Einen Leserbrief schreiben	Einen Science-Fiction-Roman lesen
Im Wald ein Feuer machen	Socken flicken
Dählhölzli besuchen (www.tierpark-bern.ch)	Kindern beim Spielen zusehen
Die Kaffeemaschine entkalken	Eine Fahrt ins Blaue machen
Intim sein	An Spiritualität denken
In den Zoo Zürich gehen	Allein sein
Seifenblasen machen	Kegeln gehen
Tanzen	Schmetterlingen zusehen
Ein Sonnenbad nehmen	Geschenke kaufen
Schauspielern	Ein Lavendelbad nehmen
Ein Gedicht auswendig lernen	Radtour machen
Ins Kino gehen	Zu einem Pop-Konzert gehen
Schöne Kleider tragen	Für einen guten Zweck spenden
Sich über Sport unterhalten	Tango tanzen
WC reinigen	Nackt herumlaufen
Paul Klee Museum besuchen (www.zentrumspaulklee.ch)	Telefonieren
Eine neue Bekanntschaft machen	Rückwärts gehen
Ein Bild malen	Klettern
Ein Lied komponieren	Eine Sache klipp und klar sagen
Einen Roman lesen	Ein Autorennen im TV sehen
Darüber nachdenken, dass man jemand ist, der eine Menge bewältigen kann.	Tipps und Ratschläge zur Selbsthilfe lesen
Zu Vorträgen gehen	Achtsam Duschen
Seinen Eltern eine Freude bereiten	Blumen pflanzen
Ins Schwimmbad gehen	Selbstgespräche führen
Zelten	Positive Zukunftspläne schmieden
Barfuss im Schnee gehen	Mit gehobenem Blick gehen
Eine Baustelle beobachten	Ein Nickerchen machen
Leger gekleidet sein	Graffiti zeichnen
Einen Baum umarmen	Schreinerarbeiten ausführen

Ein Gedicht schreiben	Eine fremde Sprache lernen
Eine offene und ehrliche Unterhaltung führen	Verenaschlucht in Solothurn besuchen (www.solothurn-city.ch/topic9444/story27125.html)
Über sich nachdenken	An einer Tagung teilnehmen
Eine Fremdsprache sprechen	Haare kämmen
Sich mit Tieren beschäftigen	Zu Hause alleine tanzen
Ins Verkehrsmuseum Luzern gehen	Vor sich hinsingen
Sensorium in Rütihubelbad besuchen (www.sensorium.ch)	Ballenbergmuseum besuchen (www.ballenberg.ch)
In einer Kirche eine Kerze anzünden	Mit Freunden zusammen sein
Achterbahn fahren	Blumen pressen
Zähne putzen	Rödleröl auf die Haut reiben
In den Zirkus gehen	Sich kratzen
Eine originelle Idee umsetzen	Die Uhr pünktlich einstellen
Zeichnen	Make-up auflegen
Delta segeln	Fenster putzen
Postkarten verschicken	Gotthelf-Stube in Lützelflüh besuchen (www.luetzelflueh.ch/de/inhalte/leben/gotthelf-stube.php)
Memory spielen	Schwingen
Auf den Gurten in Bern gehen (www.gurtenpark.ch)	Wasservogel füttern
Den Wolken zusehen	Stricken
Das Sofa reinigen	Verabredungen treffen
In die Disco gehen	Selbstverteidigungskurs besuchen
Küssen	Sich im Freien aufhalten
Basketball spielen	Etwas organisieren
Milchwirtschaftliches Museum in Kiesen besuchen (www.museumkiesen.ch/)	Mit Speckstein arbeiten
Trickfilm sehen	Jemandem Komplimente machen
Seiner Familie etwas kaufen	Papierflugzeug falten
Regentropfen auf der Haut spüren	Über Leute nachdenken, die man mag
Jemandem helfen	Sich um neue Arbeit bewerben
Witze anhören	Mit einem Hund spazieren gehen
Beichten	Etwas ausleihen
Jemanden beraten	In einem Hotel übernachten
In ein Fitness-Center gehen	Ein gemütliches Beisammensein organisieren
An einem sportlichen Wettbewerb teilnehmen	Fachliteratur lesen
Weinen	Reiten
Morgens früh aufstehen	Haare waschen
Zum Ausgehen eingeladen werden	Freunde besuchen
Rosengarten in Bern besuchen (www.bern.ch/stadtverwaltung/tvs/stadtgaertnerei/gruenflaechenpflege/gruenanlagen/rosengarten/)	An einem Flughafen Flugzeuge beobachten
Mit Igelball massieren	Jojo spielen
In Erinnerungen schwelgen	Mit PsychiaterIn/PsychologIn sprechen
Ammoniak riechen	Tabasco auf Zunge geben
Ein Zimmer streichen	Pilze sammeln

Um Rat oder Hilfe gebeten werden	Schwere Arbeiten im Freien verrichten (Holz hacken, Gartenarbeiten)
Über anderer Leute Probleme nachdenken	Schwimmen
Tischtennis spielen	Fangen spielen
Barfuss laufen	Mit fröhlichen Menschen zusammen sein
Sich strecken und räkeln	Über Politik reden
Karte schreiben	Eigensinnig sein
Gäste im Haus haben	Eiswürfel in den Mund nehmen
Mountainbike fahren	Holz kerben
Berg besteigen	Teppich klopfen
Nähen	Ganz laut flüstern
Leute beobachten	Imagination machen
Gegenstände reparieren	Den Geräuschen in der freien Natur zuhören
In ein frisch bezogenes Bett steigen	Mit Sand spielen
Mit seinem Partner/seiner Partnerin zusammen sein	Sich um Zimmerpflanzen kümmern
Leuten zulächeln	Mit Freunden Kaffee trinken
Kleider kaufen	Yoga praktizieren
Karaoke singen	Indischen Tee trinken
Alte Klamotten anziehen	Frech sein
Kinder hüten	Gartenhag schneiden
Schuhe kaufen	In der Sonne sitzen
Blumen arrangieren	Eiswürfel auf der Haut zergehen lassen
Parfum benutzen	Landkarten studieren
Podcast hören	Sonnenuntergang ansehen
Ein Fussballspiel im Stadion anschauen	Einen Text rückwärts lesen
Bügeln	Bei Kerzenlicht essen
Ein neues Spiel lernen	Minigolf spielen
Nur so herumsitzen und nachdenken	In der Altstadt von Bern bummeln
Tiere beobachten	Bowling spielen
Tennis spielen	Um den Moossee in Moosseedorf (Naturschutzgebiet) spazieren
Popcorn essen	Fallschirm springen
Vor Menschen sprechen	Bewegen (www.swisstrails.ch)
Vögel beobachten	Poker spielen
An der Aare Bern spazieren	Steine bemalen
Botanischer Garten Bern (www.botanischergarten.ch/web/boga/home)	Bodylotion einreiben
Schiffahrt auf dem Thunersee	Nägel schneiden
RE-Vital und Sinnespfad, Lützelflüh beginnt beim Parkplatz Emmenschachen und führt Richtung alte Gohlhausbrücke und Hundeschule Ramsei (RE-Vital: Bewegen - Beegnen - Begreifen - Behalten). Von der Hundeschule führt der Weg via Wolstyge, Kulturmühle und der Emme entlang zurück zum Parkplatz (Sinnespfad: Hören - Sehen - Riechen - Tasten).	