

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

		Wann?	Wo?	Mit wem?	Wie genussvoll?
Kinobesuche					
Theater- /Konzerte					
Ausstellungen/Museen					
interessanter Vortrag					
Lesen					
Spazieren gehen					
Einkaufsbummel					
Freunde treffen					
Verreisen					
Musizieren					
Musik hören					
Singen					
Handwerkliche Tätigkeiten					
Fotografieren					
Malen					
Puzzeln					
Gemütlich faulenzen					
Sport treiben					

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					
In einem Verein mitarbeiten					
Gäste einladen					
Besuche machen					
Etwas mit Freunden unternehmen					
Essen gehen					
Kochen					
Denksportaufgaben lösen					
Computerspiele					
Gesellschaftsspiele					
mit Tieren beschäftigen					
auf Partys gehen					
Gartenarbeit					
Sich etwas Gutes tun (Massage, Kosmetik)					
In die Sauna gehen					
Barfuß laufen					

[illegible]