



Leseprobe aus Hausler, Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie, ISBN 978-3-621-28798-2
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28798-2>

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	9
Aufbau und Arbeit mit diesem Buch	11
1 Die Wohlbefindenstherapie	13
1.1 Positive Psychologie	13
1.2 Psychische Grundbedürfnisse	15
1.3 Psychotherapeutische Strömungen in der Positiven Psychologie	19
2 Positive Diagnostik	24
3 Wohlfühlglück	59
4 Werteglück	83
Literatur	200
Bildnachweis	203

3 Wohlfühlglück

Das »Wohlfühlglück« (= subjektives Wohlbefinden) ist das Wohlfühlen im Moment. Es beinhaltet das Genießen, das Erleben von positiven Gefühlen und eine Zufriedenheit mit dem Leben als Ganzes. Dabei geht es um das kurzfristige Wohlfühlen, das z. B. durch einen leckeren Cappuccino, einen schönen Spaziergang oder eine angenehme Dusche entstehen kann.

Unterschieden wird die kognitive von der affektiven Komponente. Letztere beschreibt das regelmäßige Erleben positiver Gefühle, z. B. Dankbarkeit, Freude oder Vergnügen. Wichtig ist dabei nicht die Intensität oder Besonderheit der Gefühle, sondern deren Regelmäßigkeit bzw. Häufigkeit. Glückliche Menschen erleben häufiger positive im Vergleich zu negativen Gefühlen. In langfristig funktionierenden Beziehungen ist das Verhältnis von positiven zu negativen Äußerungen und damit Empfindungen z. B. bei 5:1 (Gottman, 2017). Aus der einschlägigen Forschung wird ersichtlich, wie wichtig es ist, in unser positives Erleben zu investieren. Wir können unser Leben noch so sinnvoll erleben, wenn wir keine Zeit zum Genießen haben, wird es mit der Zeit nicht mehr zufriedenstellend sein.

Die kognitive Komponente beschreibt die Einschätzung unserer aktuellen Lebenssituation als nahe unserem (realistischen) Ideal. Dabei spielt die Einschätzung der Lebensbedingungen, die Erreichung persönlicher Ziele, die rückblickende Betrachtung des Lebens und der Soll-Ist-Abgleich eine Rolle. Die Einschätzung der Zufriedenheit hängt von individuellen Faktoren, den Wertvorstellungen und Erwartungen ab.

Arbeits- und Informationsmaterial

INFO 5 Wohlfühlglück und Werteglück

Auf dem Informationsblatt wird ein Überblick über das Wohlfühlglück (= subjektives Wohlbefinden) und das Werteglück (= psychisches Wohlbefinden) gegeben.

INFO 6 Broaden-and-Build-Theorie

Auf dem Informationsblatt wird die Broaden-and-Build-Theorie nach Fredrickson (2004) beschrieben. Kernaussage ist, dass positive Gefühle die Aufmerksamkeit erweitern und langfristig Ressourcen aufbauen und damit die Resilienz fördern.

AB 8 Liste positiver Aktivitäten

Auf dem Arbeitsblatt finden Sie eine Liste positiver Aktivitäten. Diese kann zur Inspiration für den Aktivitätenaufbau genutzt werden.

AB 9 Positiver Tagesrückblick

Der positive Tagesrückblick (Seligman et al., 2005) ist eine wertvolle Übung zur Förderung des positiven Erlebens und der Selbstwirksamkeit. Er ist u. a. wirksam bei Depressionen und Schlafstörungen.

INFO 7 Übersicht: positive Gefühle

Das Informationsblatt gibt einen Überblick über die zehn häufigsten positiven Gefühle.

INFO 8 Positive Gefühle fördern

Das Informationsblatt gibt einen Überblick über klassische Interventionen und Ansatzpunkte zur Förderung der zehn häufigsten positiven Gefühle.

INFO 9 Warum positive Gefühle fördern?

Auf dem Informationsblatt werden zentrale Gründe beschrieben, warum es sich lohnt, positive Gefühle zu fördern.

INFO 10 Neutralisierungseffekt

Auf dem Informationsblatt wird der Neutralisierungseffekt positiver Gefühle beschrieben (Fredrickson & Tugade, 2004). Er besagt, dass die Auswirkungen von negativen Gefühlen durch das Erleben positiver Gefühle rückgängig gemacht werden können. Dieses Wissen kann zur Motivation für die Förderung positiver Emotionen dienen.

INFO 11 Achtsamkeit in der Positiven Psychologie

Auf dem Informationsblatt wird ein Überblick über die Rolle der Achtsamkeit innerhalb der Positiven Psychologie gegeben. Resilienz, Selbstmitgefühl, Emotionale Intelligenz und Körperwahrnehmung sind hier wichtige Konzepte.

AB 10 Pleasure Walk

Der Genuss spaziergang ist eine Übung, die das Genießen mit der Achtsamkeit in der Natur verbindet (basierend auf Harrison et al., 2012).

INFO 12 Genießen

Auf dem Informationsblatt werden die verschiedenen Facetten des Genießens nach Bryant und Veroff (2007) beschrieben: sinnliches Genießen, Staunen, Dankbarkeit und Stolz.

AB 11 Miniurlaub

Die Übung dient dazu, bereits bestehende oder mögliche positive Aktivitäten im Alltag zu identifizieren und ihnen in der Folge einen fixen Platz im Alltag einzuräumen (basierend auf Blickhan, 2015). Sie ist wirksam bei Depressionen (Ford et al., 2017), Ängsten, Zwängen (Eisner et al., 2009) bzw. generell zur Steigerung der Autonomie und der Förderung des Wohlfühlglücks.

AB 12 Freudige Vorausschau

Die freudige Vorausschau fördert die Vorfreude und den Fokus auf positive Erlebnisse. Zudem unterstützt sie die Planung positiver Aktivitäten (Hausler, 2019).

AB 13 Zeit für Freundlichkeit

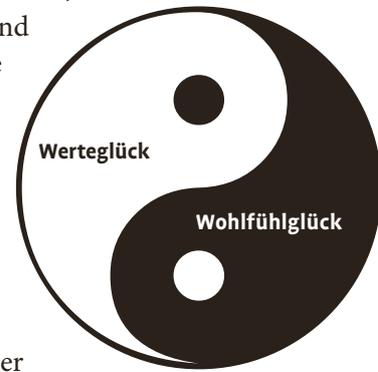
Die Übung trainiert mittels dreier Varianten (Freundlichkeitstag, Freundlichkeitswoche und Freundschaftswoche) die Charakterstärke Freundlichkeit und fördert damit die positiven Beziehungen (basierend auf Lyubomirsky et al., 2004; Otake et al., 2016; Peterson, 2006).

AB 14 Dankbarkeitsritual

Die Übung trainiert die Charakterstärke Dankbarkeit durch eine wöchentliche Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten (basierend auf Emmons & McCullough, 2003). Sie ist wirksam bei Depressionen, Angststörungen, Bulimie und Abhängigkeitserkrankungen. Allgemein führt sie zur Steigerung des Werte- und des Wohlfühlglücks (Wood et al., 2010).

Wohlfühlglück und Werteglück

→ Die Positive Psychologie hat sich vielfach mit der Frage auseinandergesetzt, was genau Glück bzw. Wohlbefinden eigentlich ist. Um Aussagen und Empfehlungen für die Gesellschaft geben zu können, braucht es eine allgemeingültige Definition und damit eine Möglichkeit, Glück messen zu können. Wenn wir in der Positiven Psychologie von Glück sprechen, ist nicht das Zufallsglück (vgl. Lottogewinn) gemeint, sondern immer das Wohlbefinden, auf das wir selbst Einfluss durch unser Denken, Fühlen und Handeln nehmen können. Forscher:innen sind sich einig, dass das Wohlbefinden aus zwei Komponenten besteht. Diese lassen sich umgangssprachlich als das *Wohlfühlglück* und das *Werteglück* bezeichnen. Beide stehen im Gleichgewicht zueinander und stellen gleichermaßen einen zentralen Aspekt von Glück dar.



Wohlfühlglück

Das Wohlfühlglück ist das kurzfristige Wohlfühlen im Moment. Wir erleben es dann, wenn wir positive Gefühle oder Gedanken haben. Damit hat es zwei Komponenten, die Gefühls- und die Gedankenkomponente.

Positive Gefühle. Die Gefühlskomponente wird bei positiven Erlebnissen aktiviert. Wir freuen uns darauf, das Wochenende in der Natur oder auf dem Städtetrip zu verbringen, wir genießen die leckere Pizza mit anschließendem Espresso und schwelgen auch noch Wochen danach in Erinnerungen an den lustigen gemeinsamen Spieleabend. Positive Gefühle wie Dankbarkeit, Freude oder Vergnügen zeigen uns an, dass es uns guttut, was wir gerade machen, was wir vorhaben oder woran wir uns erinnern. Wichtig ist dabei nicht die Intensität oder Besonderheit der Gefühle, sondern deren Regelmäßigkeit bzw. Häufigkeit. Studien haben gezeigt, dass glückliche Menschen mindestens dreimal so oft positive im Vergleich zu negativen Gefühlen erleben. In langfristig funktionierenden Beziehungen ist das Verhältnis von positiven zu negativen Äußerungen und damit Empfindungen sogar bei 5:1. Aus Studien wird ersichtlich, wie wichtig es ist, in unser positives Erleben zu investieren. Wir können unser Leben noch so sinnvoll erleben, wenn wir keine Zeit zum Genießen haben, wird es mit der Zeit nicht mehr zufriedenstellend sein.

Positive Einschätzung. Die Gedankenkomponente beschreibt unsere Zufriedenheit anhand der Einschätzung unserer aktuellen Lebenssituation. Folgende Aspekte spielen hierbei eine Rolle:

- ▶ **Einschätzung der Lebensbedingungen:** Wie zufriedenstellend ist das, was Sie für Ihre Lebensgestaltung zur Verfügung haben?
- ▶ **Erreichung persönlich bedeutsamer Ziele:** Haben Sie die wesentlichen Dinge erreicht, die Sie sich für Ihr Leben wünschen, und haben persönlich bedeutsame Ziele erreicht?
- ▶ **Rückblickende Betrachtung des Lebens:** Würden Sie im Nachhinein etwas Grundlegendes in Ihrem Leben ändern? Wie schätzen Sie den Sinn Ihres Handelns ein, wenn sich die Dinge weiterentwickelt haben und Sie sie mit etwas Abstand betrachten?
- ▶ **Soll-Ist-Abgleich:** Wie stellt sich Ihre momentane Situation dar? Wie sehen im Vergleich dazu Ihre (realistischen) Idealvorstellungen in den verschiedenen Lebensbereichen aus?

Die Lebenszufriedenheit können Sie auf einer Skala von 1–10 oder mittels Fragebogen (z. B. Satisfaction with Life Scale – SWLS) vornehmen.

Wohlfühlglück und Werteglück

Werteglück

Das Werteglück ist das mittel- bis langfristige Wohlbefinden. Hier geht es nicht primär um das Erleben oder die Zufriedenheit im Moment, sondern um die Erfüllung unserer psychischen Grundbedürfnisse. Je nach Autor:in unterscheiden sich die Komponenten in ihrer Gewichtung. Etabliert hat sich die Theorie des psychischen Wohlbefindens von Ryff (1989). Sie unterscheidet im Wesentlichen sechs Komponenten, die sich in der Praxis zu drei Aspekten zusammenfassen lassen:

(1) Positive Beziehungen und Selbstakzeptanz

- Haben Sie vertrauensvolle Beziehungen zu anderen? Wie sehr genießen Sie das Beisammensein?
- Wie gut geht es Ihnen mit sich selbst, wie sehr mögen und schätzen Sie sich mit all Ihren Stärken und Schwächen?

(2) Autonomie und Sinnerleben

- Wie sehr verwirklichen Sie sich selbst und treffen Ihre Entscheidungen in Übereinstimmung mit Ihren Werten?
- Haben Sie Ziele im Leben, die Sie begeistern, die zu Ihren Werten passen und die Ihnen Sinn geben?

(3) Kompetenz und persönliches Wachstum

- Ergreifen Sie Herausforderungen, Chancen und erleben Sie sich wirksam in Bezug auf das, was in Ihrem Leben passiert?
- Haben Sie den Eindruck, dass Sie sich mit der Zeit immer besser kennenlernen? Haben Sie Verständnis für Ihre Verhaltensweisen und Reaktionen? Ergreifen Sie Chancen, um neue Erfahrungen zu machen oder Neues zu entdecken?

All diese Komponente führen gemeinsam zu Ihrem Flourishing (= Aufblühen).

Eine Analyse Ihres Wohlbefindens liefert Ihnen Ansatzpunkte, in welchen Aspekten ein besonderes Glückspotenzial steckt. Es zeigt Ihnen an, welchen Stellschrauben Sie drehen können, um Ihr Wohlbefinden zu steigern.

■ Wichtig

Um glücklich zu sein, müssen nicht immer alle Aspekte gleichermaßen und vollständig erfüllt sein. In unterschiedlichen Lebensphasen und zu verschiedenen Zeitpunkten haben manche mehr Bedeutung als andere. Sie alle stellen Wege zum Glück dar. Daher die Empfehlung: Beschreiten Sie diese Wege regelmäßig und pflegen Sie sie gut. Vielleicht pflanzen Sie die ein oder andere Pflanze am Wegesrand und gießen sie verlässlich. Vielleicht stellen Sie auch eine Bank auf, auf der Sie innehalten können, oder Sie zeigen jemand anderem Ihre bewährten Wege, um sie mit diesem Menschen ein Stück weit gemeinsam zu gehen.

INFO 6 • P

Broaden-and-Build-Theorie

→ Die Psychologin Barbara Fredrickson beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit positiven Gefühlen. Die Professorin interessiert sich dafür, wie sie entstehen, wozu sie gut sind und wie wir sie fördern können. Im Zuge ihrer Forschungsarbeit entwickelte sie die Broaden-and-Build-Theorie, die sich in der Folge empirisch bestätigte (Fredrickson, 2004). Die Theorie besagt:

Positive Gefühle erweitern die Aufmerksamkeit und stellen Ressourcen für Stresssituationen dar.

Erweitern (Broaden)

Was bedeutet das genau? Betrachten wir hierzu die beiden Teilbereiche der Theorie gesondert. Der Aspekt »Broaden« (also »Erweiterung«) bezieht sich auf die menschliche Aufmerksamkeit. Studien haben gezeigt, dass unsere Stimmung einen Einfluss auf die Wahrnehmung hat. Sie kennen das bestimmt auch: Wenn Sie im Stress sind, kommen Sie in einen Tunnelblick hinein. In einer Prüfung blenden Sie alles herum aus. Sie achten nicht darauf, welche Farbe die Krawatte des Prüfers hat oder welche Wolkenkonstellationen Sie durch das Fenster am Himmel erkennen könnten. Das ist eine hilfreiche Reaktion, denn so nutzen Sie all Ihre Energie für das aktuell zu lösende Problem. In einer Extremsituation wird es noch deutlicher: Wenn Sie ein Bär verfolgt, werden Sie instinktiv entweder flüchten, sich totstellen oder kämpfen. In diesem Moment ist Ihr Fokus auf den Bären verengt und das ist gut so. Problematisch kann es werden, wenn wir dauerhaft in diesem Stressmodus verweilen. Heutzutage werden die wenigsten von uns einem Bären gegenüberstehen. Die heutigen Stressoren sind vielfältig, von hohen Rechnungen über einen Konflikt am Arbeitsplatz bis hin zu Sorgen um die Gesundheit. Um langfristig gesund zu bleiben, brauchen wir beides: einen Tunnelblick in Stresssituationen und einen entspannten, weiten Blick in weniger brenzligen Lagen. Der Schlüssel hierzu sind positive Gefühle. Sobald wir sie erleben, verändert sich unsere Aufmerksamkeit automatisch und erweitert sich. Das hat viele Vorteile! Wir können uns besser von den Stressauswirkungen erholen, den Moment genießen und haben bei Bedarf außerdem mehr Kreativität und Flexibilität für Entscheidungen bzw. Problemlösungen zur Verfügung, die kein sofortiges Handeln benötigen.

Aufbauen (Build)

Der zweite Aspekt »Build« bezieht sich auf die Ressourcen und geht damit über die kurzfristigen Veränderungen hinaus. Hierbei geht es um den längerfristigen Aufbau von körperlichen, psychologischen, intellektuellen und sozialen Ressourcen. Genauso wie die negativen Gefühle einen Überlebensvorteil boten, so ist es auch mit den positiven Gefühlen. Sie haben eine Vielzahl an positiven Auswirkungen. So wird z. B. auf körperlicher Ebene die Gesundheit gefördert, das Immunsystem gestärkt und damit die Krankheitstage, aber auch die Symptombelastung reduziert. Auf psychischer Ebene wird z. B. eine optimistische Zukunftssicht, das Sinnerleben, Achtsamkeit, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit gefördert. Ein direkter Zusammenhang wird auch zwischen dem regelmäßigen Erleben von positiven Gefühlen und der Resilienz, also der inneren Widerstandsfähigkeit, beobachtet. Mit Herausforderungen wird besser umgegangen und nach Krisen leichter zurück ins Leben gefunden. Auf der sozialen Ebene fördern positive Gefühle wie Interesse oder Vergnügen auch die Freude am Miteinander, den Perspektivenwechsel bzw. die Empathie, Feingefühl und Mitgefühl, konstruktive Kommunikation und auch ganz allgemein stabile und erfüllende Beziehungen. Wichtig ist dabei nicht die Intensität der positiven Gefühle, sondern die Regelmäßigkeit. In der positiven Psychologie gibt es eine Vielzahl an Übungen, die das positive Erleben fördern und somit Wohlbefinden und Gesundheit nachweislich verbessern. Probieren Sie es aus!

Liste positiver Aktivitäten



Positive Gefühle lassen sich fördern. In der folgenden Liste finden Sie eine Sammlung an positiven Aktivitäten, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Bitte lesen Sie sich die Aspekte durch und schätzen ein, ob Sie die jeweiligen Aktivitäten mögen, und wenn ja, Sie diese gerne öfter durchführen würden. Gerne können Sie am Ende der Liste auch eigene Ideen ergänzen.



Ideen	mag ich	gerne öfter
entspannt auf der Couch liegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musik hören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ein Instrument spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ein gutes Buch lesen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeitschriften lesen oder durchblättern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
puzzeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zeichnen, basteln etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zimmer umgestalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aussortieren oder aufräumen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entspannungsübungen machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Achtsamkeit praktizieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
spazieren gehen oder wandern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
auf einer Bank oder dem Balkon (in der Sonne) sitzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ein Bad nehmen oder ausgiebig duschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lieblingsessen zubereiten (oder bestellen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
schön anziehen bzw. sich zurechtmachen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Briefe, E-Mails, oder Nachrichten schreiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
positive Zukunftspläne ausdenken (und visualisieren)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
etwas Neues lernen bzw. sich fortbilden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausschlafen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit Freund:innen (Video-) telefonieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(liebevoll) an Freund:innen denken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
etwas warten/reparieren (Auto, Rad, Geräte ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
für einen guten Zweck spenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kreatives Schreiben (Gedichte, Romane, Gedanken ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ein Nickerchen machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vorräte einkaufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Liste positiver Aktivitäten

Ideen	mag ich	gerne öfter
philosophieren (allein oder gemeinsam)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
etwas Interessantes planen oder organisieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tanzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
einen Ausflug machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tier(e) streicheln oder besuchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ein (Computer-) Spiel spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
den Himmel, Wolken, Natur beobachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
eine Anschaffung machen (Kleidung, Technik etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meditation oder Yoga machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Landkarten oder Maps studieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tagebuch schreiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
backen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
barfuß gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
beten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parfum benutzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sex haben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stricken, nähen, häkeln etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sachbücher lesen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fotos anschauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
brunchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blumen kaufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
die Sterne oder den Mond betrachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comics/Cartoons lesen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bei Auktionen mitsteigern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pflanzen gießen, umtopfen etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
in den Blumenladen/Park gehen und staunen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
über interessante Fragen nachdenken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Radio hören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
positive Bewerbungen schreiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tagträumen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Liste positiver Aktivitäten

Ideen	mag ich	gerne öfter
Duftendes Duschgel bzw. Shampoo verwenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
den Sonnenaufgang oder -untergang beobachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am Ofen, Kamin oder Lagerfeuer sitzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
für andere sorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grenzen setzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me-Time – Zeit nur für mich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quality-Time – Zeit gemeinsam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
früher Feierabend machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
in der Sonne liegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Urlaubspläne machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
über etwas Spannendes unterhalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jemandem eine Freude machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit den Nachbar:innen plaudern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit Fremden (z. B. an der Bushaltestelle) ins Gespräch kommen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kräuter, Pilze etc. sammeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
fühlen, egal was	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jemandem helfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
neue Leute kennenlernen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
andere Leute beobachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stärken einsetzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
eine Herausforderung bewältigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Filme oder Serien schauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geschenke überlegen (für sich und andere)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Witze machen oder anhören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jemandem Komplimente machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kuscheln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jemanden massieren oder sich massieren lassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spiele spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
schaukeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Liste positiver Aktivitäten

Ideen	mag ich	gerne öfter
durch den warmen Regen laufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regenprasseln zuhören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
schwimmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tee oder Kaffee trinken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
allein wegfahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
alte Freund:innen kontaktieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kinofilm schauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gut essen (gehen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ein Konzert anhören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
reisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auto fahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verwandte besuchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miniurlaub machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sich sozial engagieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Museen oder Ausstellungen besuchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
auf einer Parkbank sitzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enten, Tauben etc. füttern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ins Grüne gehen oder fahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blumen auf der Wiese pflücken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
einen Vortrag anhören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ein Hörspiel, -buch oder Podcast hören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
singen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
eine Fremdsprache lernen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
in die Kirche gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
in den Zoo gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gartenarbeit machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ball spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
fotografieren oder filmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
boxen oder Wut ablassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dinge in der Natur sammeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

