

Die positiven Aktivitäten im Überblick

Sport

- (1) Laufen
- (2) Leichtathletik
- (3) Tanzen
- (4) Outdoor-Sport
- (5) Skaten
- (6) Ball- / Kugel- und Schlagsport
- (7) Turnen / Gymnastik / Fitness
- (8) Kampfsport
- (9) Wassersport
- (10) Kraftsport
- (11) Fliegen / Flugsport
- (12) Schießsport
- (13) Motorsport
- (14) Wintersport
- (15) Reitsport
- (16) Radsport

Kreativität

- (17) Ausmalen
- (18) Malerei
- (19) Zeichnen
- (20) Handarbeiten
- (21) Textiltechniken
- (22) Grafische Techniken
- (23) Plastische Kunst
- (24) Basteln / Werken
- (25) Knüpfen / Flechten / Knoten
- (26) Papierfalttechniken
- (27) Schreiben
- (28) Fotografie / Video
- (29) Cosplay
- (30) Lesen
- (31) Sammeln
- (32) Steine bemalen

Musik

- (33) Musik hören
- (34) Gesang
- (35) Blasinstrumente
- (36) Tasteninstrumente

- (37) Saiteninstrumente
- (38) Schlag- und Rhythmusinstrumente

Spiele

- (39) Denk- / Logikspiele
- (40) Spiel & Spaß
- (41) Kultur
- (42) Outdoor-Spiele
- (43) Herausfordernde Techniken
- (44) Gesellschaftsspiele
- (45) Indoor-Spaß-Spiele
- (46) Bauen
- (47) Puzzeln
- (48) RC / Fernsteuerung

Selbstfürsorge

- (49) Chillen
- (50) Körperpflege
- (51) Shopping
- (52) Body & Mind
- (53) Entspannung
- (54) Körperkunstschmuck / Körpermodifikation
- (55) Barfuß / Nackt
- (56) Nebenjob
- (57) Wellness
- (58) Massage
- (59) Nicht-Alltägliches
- (60) Pläne schmieden
- (61) Glaube
- (62) Aus- / Fort- / Weiterbildung
- (63) Reisen
- (64) Genealogie / Ahnenforschung
- (65) Schreibtisch / Büro
- (66) Schatz- und andere Kisten

Im Grünen

- (67) Garten / Balkon
- (68) Camping
- (69) Wald

- (70) Park
- (71) See / Fluss / Teich
- (72) Grillen & Co.
- (73) Meer / Strand
- (74) Vögel / Insekten
- (75) Astronomie

Zuhause

- (76) (Haus-)Tiere
- (77) Haus & Wohnung
- (78) Sortieren / Ordnen
- (79) Kochen
- (80) DIY / Dinge selbst herstellen
- (81) Haushalt
- (82) Gesunder Lebensstil
- (83) Getränke
- (84) Backen

Medien

- (85) Internet / PC
- (86) Gaming
- (87) Smartphone / Telefon / Videotelefonie
- (88) Fernsehen
- (89) Soziale Medien
- (90) Audio / Radio / Funk

Soziales

- (91) Ehrenamt & Co.
- (92) Selbsthilfe(-gruppe)
- (93) Socialising & Kommunikation
- (94) Etwas Gutes tun
- (95) Geschenke
- (96) Besuch von ...
- (97) Politisches Engagement
- (98) Brauchtum / Vereine
- (99) Meine Stadt, mein Dorf, mein ...
- (100) Jahreszeiten / Saisonale Aktivitäten / Feste über das Jahr

Meine Woche

Wochentag Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aufstehzeit	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr
Vormittags	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:
	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞
Mittags	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:
	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞
Nachmittags	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:
	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞
Abends	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:	Meine Aktivität war:
	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞	Meine Stimmung war: 😊 😐 😞
Insbettgeh-/ Einschlafzeit	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr
Bemerkungen							



Laufen	Leichtathletik	Tanzen	Outdoor-Sport
Skaten	Ball- / Kugel- und Schlagsport	Turnen / Gymnastik / Fitness	Kampfsport
Wassersport	Kraftsport	Fliegen / Flugsport	Schießsport
Motorsport	Wintersport	Reitsport	Radsport
Ausmalen	Malerei	Zeichnen	Handarbeiten
Textiltechniken	Grafische Techniken	Plastische Kunst	Basteln / Werken
Knüpfen / Flechten / Knoten	Papierfalttechniken	Schreiben	Fotografie / Video
Cosplay	Lesen	Sammeln	Steine bemalen
Musik hören	Gesang	Blasinstrumente	Tasteninstrumente
Saiteninstrumente	Schlag- und Rhythmus- instrumente	Denk- / Logikspiele	Spiel & Spaß
Kultur	Outdoor-Spiele	Herausfordernde Techniken	Gesellschaftsspiele
Indoor-Spaß-Spiele	Bauen	Puzzeln	RC / Fernsteuerung
Chillen	Körperpflege	Shopping	Body & Mind

Entspannung	Körperkunstschmuck / Körpermodifikation	Barfuß / Nackt	Nebenjob
Wellness	Massage	Nicht-Alltägliches	Pläne schmieden
Glaube	Aus- / Fort- / Weiterbildung	Reisen	Genealogie / Ahnenforschung
Schreibtisch / Büro	Schatz- und andere Kisten	Garten / Balkon	Camping
Wald	Park	See / Fluss / Teich	Grillen & Co.
Meer / Strand	Vögel / Insekten	Astronomie	(Haus-)Tiere
Haus & Wohnung	Sortieren / Ordnen	Kochen	DIY / Dinge selbst herstellen
Haushalt	Gesunder Lebensstil	Getränke	Backen
Internet / PC	Gaming	Smartphone / Telefon / Videotelefonie	Fernsehen
Soziale Medien	Audio / Radio / Funk	Ehrenamt & Co.	Selbsthilfe(-gruppe)
Socialising & Kommunikation	Etwas Gutes tun	Geschenke	Besuch von ...
Politisches Engagement	Brauchtum / Vereine	Meine Stadt, mein Dorf, mein ...	Jahreszeiten / Saisonale Aktivitäten / Feste über das Jahr

Meine positiven Aktivitäten

Ich möchte folgende positiven Aktivitäten ausprobieren / machen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Konkrete Fragestellung (nutzen Sie die jeweiligen Spalten in der Tabelle zum Ankreuzen):

- ▶ Welche Aktivitäten haben Sie in der Vergangenheit schon einmal ausprobiert? (Spalte a)
- ▶ Welche Aktivitäten haben Ihnen Freude bereitet? (Spalte b)
- ▶ Welche Aktivitäten können Sie sich auf gar keinen Fall vorstellen und warum? (Spalte c)
- ▶ Welche Aktivitäten würden Sie gerne einmal ausprobieren? Und was hindert Sie bisher daran? (Spalte d)
- ▶ Eigene Fragestellung: (Spalte e)

Aktivitäten	a	b	c	d	e
Sport					
Laufen					
Leichtathletik					
Tanzen					
Outdoor-Sport					
Skaten					
Ball- / Kugel- und Schlagsport					
Turnen / Gymnastik / Fitness					
Kampfsport					
Wassersport					
Kraftsport					
Fliegen / Flugsport					
Schießsport					
Motorsport / Motorbegeisterung					
Wintersport					
Reitsport					
Radsport					

Konkrete Fragestellung (nutzen Sie die jeweiligen Spalten in der Tabelle zum Ankreuzen):

- ▶ Welche Aktivitäten haben Sie in der Vergangenheit schon einmal ausprobiert? (Spalte a)
- ▶ Welche Aktivitäten haben Ihnen Freude bereitet? (Spalte b)
- ▶ Welche Aktivitäten können Sie sich auf gar keinen Fall vorstellen und warum? (Spalte c)
- ▶ Welche Aktivitäten würden Sie gerne einmal ausprobieren? Und was hindert Sie bisher daran? (Spalte d)
- ▶ Eigene Fragestellung: (Spalte e)

Aktivitäten	a	b	c	d	e
Kreativität					
Ausmalen					
Malerei					
Zeichnen					
Handarbeiten					
Textiltechniken					
Grafische Techniken					
Plastische Kunst					
Basteln / Werken					
Knüpfen / Flechten / Knoten					
Papierfalttechniken					
Schreiben					
Fotografie / Video					
Cosplay					
Lesen					
Sammeln					
Steine bemalen					

Konkrete Fragestellung (nutzen Sie die jeweiligen Spalten in der Tabelle zum Ankreuzen):

- ▶ Welche Aktivitäten haben Sie in der Vergangenheit schon einmal ausprobiert? (Spalte a)
- ▶ Welche Aktivitäten haben Ihnen Freude bereitet? (Spalte b)
- ▶ Welche Aktivitäten können Sie sich auf gar keinen Fall vorstellen und warum? (Spalte c)
- ▶ Welche Aktivitäten würden Sie gerne einmal ausprobieren? Und was hindert Sie bisher daran? (Spalte d)
- ▶ Eigene Fragestellung: (Spalte e)

Aktivitäten	a	b	c	d	e
Musik					
Musik hören					
Gesang					
Blasinstrumente					
Tasteninstrumente					
Saiteninstrumente					
Schlag- und Rhythmusinstrumente					
Spiele					
Denk- / Logikspiele					
Spiel & Spaß					
Kultur					
Outdoor-Spiele					
Herausfordernde Techniken					
Gesellschaftsspiele					
Indoor-Spaß-Spiele					
Bauen					
Puzzeln					
RC / Fernsteuerung					

Konkrete Fragestellung (nutzen Sie die jeweiligen Spalten in der Tabelle zum Ankreuzen):

- ▶ Welche Aktivitäten haben Sie in der Vergangenheit schon einmal ausprobiert? (Spalte a)
- ▶ Welche Aktivitäten haben Ihnen Freude bereitet? (Spalte b)
- ▶ Welche Aktivitäten können Sie sich auf gar keinen Fall vorstellen und warum? (Spalte c)
- ▶ Welche Aktivitäten würden Sie gerne einmal ausprobieren? Und was hindert Sie bisher daran? (Spalte d)
- ▶ Eigene Fragestellung: (Spalte e)

Aktivitäten	a	b	c	d	e
Selbstfürsorge					
Chillen					
Körperpflege					
Shopping					
Body & Mind					
Entspannung					
Körperkunstschmuck / Körpermodifikation					
Barfuß / Nackt					
Nebenjob					
Wellness					
Massage					
Nicht-Alltägliches					
Pläne schmieden					
Glaube					
Aus- / Fort- / Weiterbildung					
Reisen					
Genealogie / Ahnenforschung					
Schreibtisch / Büro					
Schatz- und andere Kisten					

Konkrete Fragestellung (nutzen Sie die jeweiligen Spalten in der Tabelle zum Ankreuzen):

- ▶ Welche Aktivitäten haben Sie in der Vergangenheit schon einmal ausprobiert? (Spalte a)
- ▶ Welche Aktivitäten haben Ihnen Freude bereitet? (Spalte b)
- ▶ Welche Aktivitäten können Sie sich auf gar keinen Fall vorstellen und warum? (Spalte c)
- ▶ Welche Aktivitäten würden Sie gerne einmal ausprobieren? Und was hindert Sie bisher daran? (Spalte d)
- ▶ Eigene Fragestellung: (Spalte e)

Aktivitäten	a	b	c	d	e
Im Grünen					
Garten / Balkon					
Camping					
Wald					
Park					
See / Fluss / Teich					
Grillen & Co.					
Meer / Strand					
Vögel / Insekten					
Astronomie					
Zuhause					
(Haus-)Tiere					
Haus & Wohnung					
Sortieren / Ordnen					
Kochen					
DIY / Dinge selbst herstellen					
Haushalt					
Gesunder Lebensstil					
Getränke					
Backen					

Konkrete Fragestellung (nutzen Sie die jeweiligen Spalten in der Tabelle zum Ankreuzen):

- ▶ Welche Aktivitäten haben Sie in der Vergangenheit schon einmal ausprobiert? (Spalte a)
- ▶ Welche Aktivitäten haben Ihnen Freude bereitet? (Spalte b)
- ▶ Welche Aktivitäten können Sie sich auf gar keinen Fall vorstellen und warum? (Spalte c)
- ▶ Welche Aktivitäten würden Sie gerne einmal ausprobieren? Und was hindert Sie bisher daran? (Spalte d)
- ▶ Eigene Fragestellung: (Spalte e)

Aktivitäten	a	b	c	d	e
Medien					
Internet / PC					
Gaming					
Smartphone / Telefon / Videotelefonie					
Fernsehen					
Soziale Medien					
Audio / Radio / Funk					
Soziales					
Ehrenamt & Co.					
Selbsthilfe(-gruppe)					
Socialising & Kommunikation					
Etwas Gutes tun					
Geschenke					
Besuch von ...					
Politisches Engagement					
Brauchtum / Vereine					
Meine Stadt, mein Dorf, mein ...					
Jahreszeiten / Saisonale Aktivitäten / Feste über das Jahr					