

Aufbauende und stärkende Aktivitäten

Diese Liste ist eine Sammlung möglicher aufbauender und der Depression entgegenwirkender Aktivitäten. Jeder sollte für sich persönlich herausfinden, was für ihn angenehm, stärkend, ablenkend und antidepressiv wirkt. Die Liste soll Sie anregen, über die für Sie geeigneten Tagesaktivitäten nachzudenken, um Sie in Ihren Tagesplan einzubauen.

- Ins Grüne fahren
- Teure, exklusive Kleidung tragen
- Für einen guten Zweck spenden
- Sich über Sport unterhalten
- Eine neue Bekanntschaft machen (gleiches Geschlecht)
- Gut vorbereitet eine Prüfung bestehen
- In ein Pop-Konzert gehen
- Federball spielen
- Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen
- Für sich selbst Dinge einkaufen
- Am Strand sein
- Sich künstlerisch betätigen (Malerei, Bildhauerei, Zeichnen, Filme drehen usw.)
- Kletterfahrten oder Bergtouren machen
- Die Bibel oder andere religiöse Schriften lesen
- Golf oder Minigolf spielen
- Zimmer oder Haus auf- oder umräumen
- Nackt herumlaufen
- Zu einer Sportveranstaltung gehen
- Tips und Ratschläge zur Selbsthilfe lesen
- Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte lesen
- In ein Lokal gehen
- Zu Vorträgen gehen
- Auto fahren
- Ein Lied oder ein Musikstück texten oder komponieren
- Computer spielen
- Eine Sache klipp und klar sagen
- Segeln, Motorboot oder Kanu fahren
- Seinen Eltern eine Freude bereiten
- Antiquitäten restaurieren, Möbel aufarbeiten
- Fernsehen
- Selbstgespräche führen
- Zelten
- Sich politisch betätigen
- An technischen Dingen arbeiten (Auto, Fahrrad, Haushaltsgeräte usw.)
- Positive Zukunftspläne schmieden

Aufbauende und stärkende Aktivitäten

- Karten spielen
- Eine schwierige Aufgabe meistern
- Lachen
- Puzzle, Kreuzwörter usw. lösen
- An einer Hochzeit, Taufe, Konfirmation usw. teilnehmen
- Jemanden kritisieren
- Zusammen mit Freunden oder Bekannten essen
- Volkshochschulkurs besuchen
- Tennis spielen
- Eine Dusche nehmen
- Lange Strecken fahren
- Holz- oder Schreinerarbeiten ausführen
- Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte schreiben
- Sich mit Tieren beschäftigen
- Mit einem Flugzeug fliegen
- Erkundungsgänge machen (von gewohnten Straßen abweichen, unbekannte Gegenden erforschen usw.)
- Eine offene und ehrliche Unterhaltung führen
- In einem Chor singen
- Über sich selbst oder seine Probleme nachdenken
- Sich beruflich engagieren
- Zu einer Party gehen
- Zu kirchlichen Veranstaltungen gehen (Wohltätigkeitsveranstaltungen, Vorträge, Basare usw.)
- Zu Versammlungen von gemeinnützigen oder sozialen Vereinen gehen
- An einer Tagung teilnehmen
- Einen Luxus- oder Sportwagen fahren
- Ein Musikinstrument spielen
- Skilaufen
- Sich leger kleiden
- Sein Haar kämmen oder bürsten
- Beim Laienschauspiel mitmachen
- Ein Nickerchen machen
- Mit Freunden zusammen sein
- Lebensmittel einmachen oder einfrieren, Vorräte anlegen
- Schnell fahren
- Ein persönliches Problem lösen
- Ein Bad nehmen
- Vor sich hin singen
- Billard spielen
- Mit seinen Enkelkindern zusammen sein
- Schach oder Dame spielen
- Mit künstlerischen Materialien arbeiten (Ton, Schmuck, Leder, Perlen, Weben usw.)
- In den Zirkus oder Zoo gehen
- Make-up auflegen, sein Haar richten
- Etwas entwerfen oder zeichnen
- Leute besuchen, die krank, inhaftiert oder sonstwie in Schwierigkeiten sind

Diplom-Psychologe
Psychotherapeut • Supervisor BdP

Psychologische Praxis Dr. phil.

- Bowling spielen gehen
- Tiere beobachten
- Garten-, Landschafts- oder Hofarbeit verrichten
- Fachliteratur oder ein Sachbuch lesen
- Neue Kleidung tragen
- Tanzen
- In der Sonne sitzen
- Motorrad fahren
- Nur so herumsitzen und nachdenken
- In geselliger Runde etwas trinken
- Einen Vergnügungspark besuchen
- Sich über Philosophie oder Religion unterhalten
- Um Geld spielen
- Etwas planen oder organisieren
- Friedhof besuchen
- Den Geräuschen in der freien Natur zuhören
- Verabredungen treffen, um mit jemandem zu flirten
- Eine lebhaftere Unterhaltung führen
- Rennen fahren
- Radio hören
- An einem sportlichen Wettbewerb teilnehmen
- Leute einander vorstellen, von denen man annimmt, sie könnten sich gut verstehen
- Geschenke machen
- Zu Gerichtsverhandlungen gehen

- Sich massieren lassen
- Den Himmel, Wolken oder einen Sturm beobachten
- Sich im Freien aufhalten (in einen Park oder Garten gehen, picknicken, grillen usw.)
- Basketball oder Volleyball spielen
- Der Familie etwas kaufen
- Fotografieren
- Eine Rede oder einen Vortrag halten
- Landkarten studieren
- Dinge aus der Natur sammeln (wilde Früchte oder Beeren, Steine, Treibholz usw.)
- Seine finanziellen Angelegenheiten regeln
- Saubere Kleidung tragen
- Eine Anschaffung oder Investition tätigen (Auto, Computer, Haushaltsgeräte usw.)
- Jemandem helfen
- Sich um eine neue Arbeitsstelle bewerben
- Witze hören
- Eine Wette gewinnen
- Über die Kinder oder Enkel sprechen
- Eine neue Bekanntschaft machen (anderes Geschlecht)
- Über die eigene Gesundheit sprechen
- Gut essen
- Etwas für seine Gesundheit tun (die Zähne in Ordnung bringen lassen, sich eine neue

Aufbauende und stärkende Aktivitäten

- Brille verschreiben lassen, seine Ernährungsweise umstellen usw.)
- In der Stadt herumbummeln
- Ringen oder boxen
- Schießsport betreiben
- In einer Musikgruppe mitspielen
- Wandern
- Ein Museum oder eine Ausstellung besuchen
- Tagebuch schreiben
- Eine Aufgabe gut ausführen
- Freizeit genießen
- Angeln gehen
- Etwas verleihen
- Arbeitgebern, Lehrern usw. eine Freude bereiten
- Jemanden beraten
- In ein Fitness-Center, eine Sauna usw. gehen
- Etwas Neues lernen
- Jemandem Komplimente machen oder ihn loben
- Über Leute nachdenken, die man mag
- Mit seinen Eltern zusammen sein
- Reiten
- Telefongespräche führen
- Tagträumen
- Blätter, Sand, Kieselsteine usw. herumkicken
- Boccia spielen
- Zu einem Klassentreffen, Clubabend oder Seniorentreffen gehen
- Berühmte Leute sehen
- Ins Kino gehen
- Küssen
- Allein sein
- Essen kochen
- Einen »Neunmaiklugen« hereinlegen
- Sich im Haus nützlich machen
- Weinen
- An einem Treffen oder einer Feier der Familie teilnehmen
- Eine Party oder ein gemütliches Beisammensein veranstalten
- Haare waschen
- Jemandem Anweisungen erteilen
- Eine Blume oder Pflanze sehen oder riechen
- Parfum benutzen
- Jemandem zustimmen
- In Erinnerungen schwelgen, von früheren Zeiten sprechen
- Morgens früh aufstehen
- Ruhe finden
- Experimente oder andere wissenschaftliche Versuche durchführen
- Freunde besuchen
- Sich beraten lassen, einen Rat bekommen
- Beten
- Jemanden massieren
- Per Anhalter reisen
- Meditation oder Yoga betreiben
- Einem Kampf zusehen
- Mit Arbeits- oder Klassenkameraden sprechen