## Liste angenehmer Aktivitäten

- Spazieren gehen
- in die Sauna gehen
- regelmäßige Sportart, z.B.:
- Fahrrad fahren
- Schwimmen gehen
- Besuche, zB (Name)
- ein gutes Gespräch führen
- 20 Minuten Gymnastik morgens
- Nachhilfe geben, ...
- Aquajogging
- Yoga, Stretching
- Crosstrainer
- wandern
  - Freunde/Bekannte unverbindlich treffen (wenn man sich jederzeit zurücknehmen kann)
- mit Aquarium, Pflanzen o. ä. beschäftigen
- Radio hören
- Ablaufplan/Wochenplan einhalten
- die Sonne genießen, z.B. auf dem Balkon

geeignet zur	bei leichten	bei mittelgradigen	bei schweren	
Vorbeugung	Depressionen	Depressionen	Depressionen	
	l .			

- Lesen
- Badewanne
- Malen
- Basteln
- Dekorieren
- den Vormittag einteilen
- zwanglos unter Leute gehen (Café, Einkaufen, ...)
- Gartenarbeit
- ehrenamtliche Tätigkeit, z.B.:
- Geld verdienen mit:
- Hund(e) ausführen
- kochen
- backen

_		 