

## Ablenkung durch Aktivitäten

- Spazieren gehen
- Walken, Joggen
- Fahrrad fahren
- Skaten
- Schwimmen
- Reiten
- Tanzen
- Boxen
- Krafttraining machen
- Ball spielen
- Fussball spielen
- Eishockey spielen
- Jonglieren
- Holz hacken
- Bügeln
- Essen planen, Rezept aussuchen und einkaufen gehen
- Kochen
- Backen
- In eine Buchhandlung gehen
- Wohnung ausmisten
- Wohnung aufräumen
- Wohnung neu gestalten
- Etwas dekorieren
- Fremdsprache lernen
- Für die Schule lernen
- Für den Beruf lernen
- Jemanden unterstützen
- Jemandem Hilfe anbieten
- Für jemanden eine Überraschung vorbereiten
- Liebe Menschen beschenken

- Chatten
- Mit Freund:innen oder Familienmitgliedern telefonieren
- Brief / E-Mail an Freund:innen schreiben
- Guten Freund:innen treffen
- Mit guten Freund:innen einen schönen Abend verbringen
- Ins Kino gehen
- Ins Theater gehen
- An ein Konzert gehen
- Auf eine Messe gehen
- In eine Trampolin-Halle gehen
- Gefühlsprotokoll schreiben
- Gedanken aufschreiben
- Gedanken aufschreiben, an einen Ballon hängen und wegfliegen lassen
- Wutbrief schreiben und zerreißen / verbrennen
- Tagebuch schreiben
- Text schreiben
- Gedicht schreiben
- Summen, Singen
- Im Chor singen
- Schlagzeug spielen
- Gitarre spielen
- Klavier spielen
- Flöte spielen
- Sich selbst belohnen
- Shoppen gehen
- Sich hübsch machen: die Haare frisieren, schminken usw.
- Etwas Gemütliches anziehen
- Kleinen Ausflug unternehmen
- In die Natur gehen
- Im Wald spazieren gehen
- Durch Weinberge wandern
- Sich in ein Café setzen und Leute beobachten
- Durch die Stadt bummeln

- Eine beliebige Route auf dem Stadtplan einzeichnen und dann entlang dieser Route laufen, joggen, Rad fahren
- Spiele spielen
- Mandala ausmalen
- Malen
- Auf einem Stück Papier herumkritzeln
- Fotografieren
- Basteln
- Handarbeiten machen
- Buch lesen
- Hörspiel hören
- Film anschauen
- Fussball schauen
- Online-Medien nutzen