

Aktivitätenliste

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Tätigkeiten, die Menschen in ihrem Alltag durchführen. Gehen Sie diese bitte durch und bewerten Sie, wie häufig sie die Aktivitäten ausführen und wie angenehm sie diese finden bzw. finden würden.

<u>Wertigkeit</u>						<u>Häufigkeit</u>				
<i>sehr ungerne</i>	<i>ungerne</i>	<i>weder noch</i>	<i>gern</i>	<i>sehr gern</i>		<i>nie</i>	<i>selten</i>	<i>öfter</i>	<i>oft</i>	<i>sehr oft</i>
					1. Einfach abschalten und an nichts denken					
					2. Fernsehen					
					3. Musik hören					
					4. Ein Buch lesen					
					5. Zeitschriften durchblättern/lesen					
					6. Zeitung lesen					
					7. Kreuzwörter lösen oder ein Puzzle legen					
					8. Entspannungsübungen machen					
					9. Mich schön kleiden					
					10. Ausgiebig baden					
					11. Mich vor dem Spiegel zurechtmachen					
					12. Etwas schmackhaftes zu mir nehmen					
					13. Mir selbst etwas kochen					
					14. Meine Wohnung/Zimmer schön einrichten					
					15. Aufräumen und putzen					
					16. Post lesen					
					17. Malen, basteln, musizieren, usw.					
					18. Briefe an Verwandte und Bekannte schreiben					
					19. Abends seinem Partner Ereignisse des Tages erzählen					
					20. Positive Zukunftspläne schmieden					
					21. Mich meinen Wunschträumen hingeben					
					22. Etwas lernen und mich fortbilden					
					23. Ausschlafen					
					24. Mit Bekannten telefonieren					
					25. Private Sachen erledigen, die schon lange liegengeblieben sind					
					26. An meine Freunde und Bekannten denken					
					27. Auf mich zukommende Situationen in Gedanken bewältigen					
					28. Für einen guten Zweck spenden					
					29. Die Bibel oder andere religiöse Schriften lesen					
					30. Antiquitäten restaurieren, Möbel aufarbeiten					
					31. An technischen Dingen arbeiten (Fahrzeuge, Hausgeräte usw.)					
					32. Eine Dusche nehmen					
					33. Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte schreiben					
					34. Leger gekleidet sein					
					35. Ein Nickerchen machen					
					36. Lebensmittel einmachen, einfrieren, Vorräte anlegen					
					37. Etwas entwerfen oder zeichnen					
					38. Nur so herumsitzen und nachdenken					
					39. Etwas planen oder organisieren					

				<u>Wertigkeit</u>					<u>Häufigkeit</u>					
sehr ungerne	ungerne	weder noch	gern	sehr gern		nie	selten	öfter	oft	sehr oft				
					40. Im Internet surfen									
					41. Blog im Internet schreiben									
					42. E-Mails schreiben									
					43. Mit einer Spielekonsole spielen									
					44. Computerspiele spielen									
					45. Um Hilfe und Ratschläge bitten									
					46. Radio hören									
					47. Den Himmel, Wolken oder einen breiten Sturm beobachten									
					48. Landkarten studieren									
					49. Seine finanziellen Angelegenheiten regeln									
					50. Eine Anschaffung machen (Auto, Hausgegenstände, etc.)									
					51. Sich um neue Arbeit bewerben									
					52. Tagebuch schreiben									
					53. Tagträumen									
					54. Einfach alleine sein									
					55. Kochen oder backen									
					56. Seine Haare waschen									
					57. Eine Blume oder Pflanze sehen oder daran riechen									
					58. Parfum benutzen									
					59. Morgens Früh aufstehen									
					60. Beten									
					61. Meditation oder Yoga betreiben									
					62. Sich entspannen									
					63. Über die Probleme anderer Leute nachdenken									
					64. Am Ofen/Kamin sitzen, ins Feuer gucken									
					65. Barfuß laufen									
					66. Sexuelle Befriedigung haben									
					67. Stricken, Häkeln, Sticken oder Nähen									
					68. Fachliteratur oder Sachbuch lesen									
					69. Gegenstände reparieren									
					70. Sich um Zimmerpflanzen kümmern									
					71. Einen Spaziergang machen									
					72. Ebay Auktionen im Internet									
					73. Über eine interessante Frage nachdenken									
					74. Cartoons, Comic-Hefte lesen									
					75. Die Sterne oder den Mond beobachten									
					76. Faulenzen									
					77. Fotos oder Dias anschauen									
					78. Ausgiebig frühstücken									
					79. Blumen kaufen									

<i>sehr ungern</i> <i>ungern</i> <i>weder noch</i> <i>gern</i> <i>sehr gern</i>					<u>Wertigkeit</u>	<u>Häufigkeit</u>	<i>nie</i> <i>selten</i> <i>öfter</i> <i>oft</i> <i>sehr oft</i>				
					80. Videos ansehen						
					81. Etwas fertig stellen						
					82. Möglichst pünktlich wegkommen						
					83. Meine Arbeit geschickt ausführen						
					84. Etwas zügig erledigen						
					85. Etwas neuartig und originell machen						
					86. Mich nicht ausgenutzt fühlen						
					87. Eine schwierige Aufgabe meistern						
					88. Sich beruflich engagieren						
					89. Jemandem helfen						
					90. Etwas Neues lernen						
					91. Mit Arbeitskollegen oder Klassenkameraden sprechen						
					92. Mein Recht durchsetzen und andere zum Nachgeben bewegen						
					93. Mit Fremden ins Gespräch kommen						
					94. Andere Leute betrachten						
					95. Anderen mit einer Auskunft weiterhelfen können						
					96. Neue Bekanntschaften machen						
					97. Für sich selbst etwas einkaufen						
					98. Jemandem behilflich sein						
					99. Mich laut beschweren						
					100. Mich ärgern, weil ich übervorteilt wurde						
					101. Kräuter/Pilze sammeln						
					102. Mit meiner Meinung Recht haben						
					103. Über meine Interessen diskutieren						
					104. Einfach mit guten Freunden zwanglos plaudern						
					105. Mir die Probleme von anderen anhören						
					106. Eine Sache klipp und klar sagen						
					107. Über meine Arbeit reden						
					108. Schwierige Probleme klären						
					109. Mit Freunden oder Bekannten zusammen essen						
					110. Sex haben						
					111. Für andere sorgen						
					112. Anderen Liebe und Zärtlichkeit geben						
					113. Über meine Probleme reden						
					114. Jemandem eine Freude bereiten						
					115. Streit aus dem Wege gehen						
					116. Gemeinsam Probleme lösen						
					117. Sich über Sport unterhalten						
					118. Mit Freunden zusammen sein						
					119. Schach oder Dame spielen						
					120. Über sein Hobby oder spezielles Interessengebiet reden						

<i>sehr ungerne</i>	<i>ungerne</i>	<i>weder noch</i>	<i>gern</i>	<i>sehr gern</i>	Wertigkeit	Häufigkeit	<i>nie</i>	<i>selten</i>	<i>öfter</i>	<i>oft</i>	<i>sehr oft</i>
					121. Sich über Philosophie oder Religion unterhalten						
					122. Computer-Netzwerk-Partys						
					123. Geschenke machen						
					124. Seiner Familie etwas kaufen						
					125. Witze anhören						
					126. Etwas verleihen						
					127. Jemandem Komplimente machen						
					128. Zärtlich sein, schmusen, küssen						
					129. An einem Treffen oder einer Feier der Familie teilnehmen						
					130. Freunde besuchen						
					131. Jemanden massieren						
					132. Gesellschaftsspiele spielen						
					133. Diskutieren						
					134. Über Politik oder öffentliche Angelegenheiten reden						
					135. Mit seinem Partner zusammen sein						
					136. Mit Freunden Kaffee, Tee trinken						
					137. Jemanden beraten						
					138. Einmal alleine wegfahren						
					139. Alte Freunde wieder treffen						
					140. Im Wasser waten						
					141. Neue Leute kennen lernen						
					142. Wandern						
					143. Sport treiben						
					144. Ins Kino gehen						
					145. Gut Essen gehen						
					146. Ein Konzert, eine Opern- oder Ballettaufführung besuchen						
					147. In ein Lokal gehen						
					148. Kegeln oder einen Gymnastikkurs besuchen						
					149. Kartenspielen						
					150. Tanzen						
					151. Pilgern						
					152. Reisen						
					153. Auto fahren						
					154. Verwandte besuchen						
					155. Schwimmen gehen						
					156. Jemanden telefonisch zu einem Treffen einladen						
					157. Einen Wochenendausflug machen						
					158. Sich politisch oder sozial betätigen						
					159. Museen oder Ausstellungen besuchen						
					160. Mit Partner oder Familie daheim sein						
					161. Für sich selbst Dinge einkaufen						

	<i>sehr</i>	<i>ungern</i>	<i>weder noch</i>	<i>gern</i>	<i>sehr gern</i>	Wertigkeit	Häufigkeit	<i>nie</i>	<i>selten</i>	<i>öfter</i>	<i>oft</i>	<i>sehr oft</i>
						162. In einem Café sitzen						
						163. In der Stadt herumbummeln						
						164. Zu einer Party gehen						
						165. Gäste einladen						
						166. Ins Theater gehen						
						167. Ins Grüne fahren						
						168. Federball/Badminton/Squash spielen						
						169. Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen						
						170. Kletterfahrten oder Bergtouren machen						
						171. Golf oder Minigolf spielen						
						172. Zu einer Sportveranstaltung gehen						
						173. Zu Rennveranstaltungen gehen (Pferde-, Autorennen usw.)						
						174. Zu Vorträgen gehen						
						175. Segeln, Motorboot, Kanu fahren						
						176. Zelten						
						177. Tennis spielen						
						178. Sich mit Tieren beschäftigen						
						179. Erkundungsgänge machen (unbekannte Gegenden)						
						180. In einem Chor singen						
						181. Fremdsprachenkenntnisse erweitern						
						182. Zu kirchlichen Veranstaltungen gehen						
						183. An einer Tagung teilnehmen						
						184. Ein Musikinstrument spielen						
						185. In einer Musikgruppe mitspielen						
						186. Skilaufen						
						187. Schauspielerisch tätig sein						
						188. Zum Zirkus oder Zoo gehen						
						189. Bowling spielen						
						190. Garten-, Landschafts- oder Hofarbeit verrichten						
						191. Holz hacken						
						192. In der Sonne sitzen						
						193. Motorrad fahren						
						194. Einen Vergnügungspark besuchen						
						195. Billard spielen						
						196. Verabredungen treffen						
						197. An einem sportlichen Wettbewerb teilnehmen						
						198. Zu Gerichtsverhandlungen gehen						
						199. Massiert werden						
						200. Sich im Freien aufhalten (im Park, Garten etc.)						

					<u>Wertigkeit</u>						<u>Häufigkeit</u>					
sehr	ungern	weder	gesch	sehr gern		nie	selten	öfter	oft	sehr oft						
					201. Basketball oder Volleyball spielen											
					202. Fotografieren oder filmen											
					203. Dinge in der Natur sammeln (Früchte, Beeren, Steine, usw.)											
					204. Etwas für die Gesundheit tun											
					205. Ringen oder boxen											
					206. In die Sauna gehen											
					207. Reiten											
					208. Tischtennis spielen											
					209. Gymnastik, Fitnessübungen betreiben											
					210. Laufen, Joggen, Nordic Walking											
					211. Zu einem Frisör oder Kosmetiker gehen											
					212. Mit jemandem zusammen sein, den man mag											
					213. Radfahren											
					214. Mit Kindern gemeinsam etwas unternehmen											
					215. Zu Auktionen, Versteigerungen usw. gehen											
					216. Freiwillige Arbeit tun, an gemeinnützigen Projekten mitarbeiten											
					217. Wasserski laufen, surfen, tauchen											
					218. An einer Gruppenreise teilnehmen											
					219. Kurse an der VHS besuchen											
					220. Gottesdienste besuchen											
					221. Studieren											
					222. Auf Volksfeste gehen											
					Eigene Ergänzungen:											
					223.											
					224.											
					225.											
					226.											
					227.											
					228.											
					229.											
					230.											
					231.											