

TONI

Ihre Begleitung für die ambulante Psychotherapie

Der Aktivitätenautomat



	mich bewegen	mich engagieren	etwas unternehmen	etwas lernen	mich entspannen	genießen	entdecken	kreativ sein	mich vergnügen	mich auspowern	draußen	drinnen	Zuhause	alleine	mit anderen	kostenlos	barrierefrei
Einfach abschalten und an nichts denken					x							x	x	x		x	x
Fernsehen				x	x	x			x			x	x	x		x	x
Musik hören					x	x			x		x	x	x	x		x	x
Ein Buch lesen				x	x	x			x			x	x	x		x	x
Zeitschriften durchblättern/lesen				x	x	x			x			x	x	x			x
Zeitung lesen				x	x				x			x	x	x			x
Kreuzwörterrätsel lösen					x	x			x			x	x	x			
ein Puzzle machen																	
Entspannungsübungen machen					x	x						x	x	x		x	x
Mich schön kleiden						x		x	x			x	x	x		x	x
Ausgiebig baden					x	x						x	x	x		x	x
Mich vor dem Spiegel zurechtmachen																	
Etwas schmackhaftes zu mir nehmen											x	x	x	x	x		x
mir selbst etwas kochen												x	x	x	x		x

	mich bewegen	mich engagieren	etwas unter- nehmen	etwas lernen	mich entspannen	genießen	entdecken	kreativ sein	mich vergnügen	mich auspowern	draußen	drinnen	Zuhause	alleine	mit anderen	kosten- los	barrierefrei
Meine Wohnung/Zimmer schön einrichten								x				x	x	x	x		x
Aufräumen und putzen	x	x										x	x	x		x	x
Post lesen												x	x	x		x	x
Malen, basteln, musizieren, usw.					x			x	x			x	x	x	x	x	x
Briefe an Verwandte und Bekannte schreiben		x						x				x	x	x		x	x
Etwas lernen und mich fortbilden				x			x				x	x		x	x		x
Ausschlafen					x	x						x	x	x		x	x
Mit Bekannten telefonieren		x			x	x					x	x	x	x	x	x	x
Private Sachen erledigen, die schon lange liegendeblieben sind		x										x	x	x		x	x
Für einen guten Zweck spenden		x	x									x	x	x			x
inspirierende, spirituelle oder religiöse Texte lesen				x								x	x	x			
Antiquitäten restaurieren, Möbel aufarbeiten	x	x	x	x				x				x		x			

	mich bewegen	mich engagieren	etwas unter- nehmen	etwas lernen	mich entspannen	genießen	entdecken	kreativ sein	mich vergnügen	mich auspowern	draußen	drinnen	Zuhause	alleine	mit anderen	kosten- los	barrierefrei
An technischen Dingen arbeiten (Fahrzeuge, Hausgeräte usw.)	x	x		x								x	x	x			x
Eine Dusche nehmen					x	x						x	x	x		x	x
Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte schreiben		x						x				x	x	x		x	x
Ein Nickerchen machen					x	x						x	x	x		x	x
Etwas entwerfen oder zeichnen								x				x	x	x		x	x
Etwas planen oder organisieren		x	x				x	x	x		x	x	x	x	x	x	x
Im Internet surfen					x	x	x		x			x	x	x		x	x
Blog im Internet schreiben							x	x				x	x	x		x	x
E-Mails schreiben		x										x	x	x	x	x	x
Mit einer Spielekonsole spielen					x	x			x			x	x	x	x		x
Computerspiele spielen					x	x			x			x	x	x	x	x	x
Um Hilfe und Ratschläge bitten				x			x				x	x			x		x
Radio hören				x			x		x			x	x	x		x	x

	mich bewegen	mich engagieren	etwas unternehmen	etwas lernen	mich entspannen	genießen	entdecken	kreativ sein	mich vergnügen	mich auspowern	draußen	drinnen	Zuhause	alleine	mit anderen	kostenlos	barrierefrei
Den Himmel, Wolken oder einen breiten Sturm beobachten					x	x	x				x			x		x	x
Seine finanziellen Angelegenheiten regeln			x	x								x	x	x			x
Eine Anschaffung machen (Auto, Hausgegenstände, etc.)			x				x				x			x			x
Tagebuch schreiben																	
Tagträumen					x	x		x				x	x	x		x	x
Kochen oder backen						x	x	x	x			x	x	x			
Meditieren					x	x	x					x	x	x		x	x
Yoga machen	x				x	x			x	x		x	x	x		x	
Stricken, Häkeln, Sticken oder Nähen					x	x		x				x	x	x			x
Fachliteratur oder Sachbuch lesen				x								x	x	x			x
Sich um Zimmerpflanzen kümmern		x										x	x	x		x	x
Einen Spaziergang machen	x		x		x	x	x				x			x	x	x	
Ebay Auktionen im Internet						x	x		x			x	x	x			x
Cartoons, Comic-Hefte lesen					x	x			x			x	x	x			x

	mich bewegen	mich engagieren	etwas unternehmen	etwas lernen	mich entspannen	genießen	entdecken	kreativ sein	mich vergnügen	mich auspowern	draußen	drinnen	Zuhause	alleine	mit anderen	kostenlos	barrierefrei
Faulenzen					x	x			x			x	x	x		x	x
Fotos anschauen						x	x					x	x				
Ausgiebig frühstücken						x			x			x	x	x	x		
Blumen kaufen						x					x			x			x
Videos ansehen				x	x	x			x			x	x	x		x	x
Auto fahren			x			x					x			x			
Motorrad fahren			x			x					x			x			
einen Podcast hören				x	x	x			x			x	x	x		x	x
Sudoku lösen																	
Jemandem helfen		x	x								x	x			x	x	x
Mit Arbeitskolleg:innen oder Klassenkamerad:innen sprechen			x				x		x		x	x			x	x	x
Für sich selbst etwas einkaufen						x	x				x			x			x
Kräuter/Pilze sammeln	x		x				x				x			x		x	
Mit FreundInnen zusammen essen			x			x	x					x	x		x		
Über meine Probleme reden				x			x				x	x			x	x	x
Jemandem eine Freude bereiten		x	x					x			x	x			x	x	x
mich mit Freund:innen treffen			x			x					x	x			x	x	x
ein Brettspiel spielen						x			x			x	x		x	x	x
Computer-Netzwerk-Partys						x			x			x	x		x	x	x
Geschenke machen		x				x		x				x			x		x

	mich bewegen	mich engagieren	etwas unter- nehmen	etwas lernen	mich entspannen	genießen	entdecken	kreativ sein	mich vergnügen	mich auspowern	draußen	drinnen	Zuhause	alleine	mit anderen	kosten- los	barrierefrei
Mit Freund:innen Kaffee oder Tee trinken			x			x			x		x	x			x		x
Alte Freund:innen wieder treffen			x			x			x		x	x			x	x	x
Wandern	x		x			x	x			x	x			x	x	x	
Sport machen	x		x							x	x	x	x			x	
Ins Kino gehen			x		x	x	x		x			x		x	x		x
Gut Essen gehen					x	x			x		x			x	x		x
Ein Konzert, eine Opern- oder Ballettaufführung besuchen			x			x	x		x			x		x	x		x
Tanzen	x					x			x	x		x	x	x	x	x	
eine Reise planen			x			x	x		x		x			x	x		x
Verwandte besuchen			x			x					x	x			x	x	x
Schwimmen gehen	x		x							x	x	x		x		x	
Sich politisch oder sozial betätigen		x		x							x	x			x	x	x
Museen oder Ausstellungen besuchen			x			x	x		x			x		x	x		x
Für sich selbst Dinge einkaufen						x			x		x	x	x	x			x
In einem Café sitzen			x		x	x					x	x		x	x		x
In der Stadt herumbummeln	x					x	x		x		x			x	x	x	x
Zu einer Party gehen			x				x		x		x	x			x	x	x
Gäste einladen			x									x	x		x		x

	mich bewegen	mich engagieren	etwas unternehmen	etwas lernen	mich entspannen	genießen	entdecken	kreativ sein	mich vergnügen	mich auspowern	draußen	drinnen	Zuhause	alleine	mit anderen	kostenlos	barrierefrei
Ins Grüne fahren	x		x			x	x				x			x	x	x	
Badminton spielen	x		x							x	x				x	x	
Golf oder Minigolf spielen	x								x		x				x		
Zu einer Sportveranstaltung gehen			x			x			x		x			x	x		x
Zu Vorträgen gehen		x	x	x			x					x		x	x	x	
Segeln																	
Kanu fahren	x		x			x	x			x	x			x	x		
Zelten	x		x				x		x		x			x	x		
Tennis spielen	x									x	x				x		
mit einem Haustier spielen					x	x			x		x	x	x	x		x	x
In einem Chor singen			x	x		x		x	x			x			x	x	x
eine Fremdsprache lernen				x			x					x	x	x	x		x
ein Musikinstrument spielen				x		x		x				x	x	x		x	x
Skilaufen	x		x			x	x		x	x	x			x	x		
Schauspielerisch tätig sein			x	x		x		x				x			x		
In den Zoo gehen	x		x				x		x		x			x	x		x
Bowling spielen	x		x			x			x			x			x		
meinen Garten pflegen	x					x	x				x			x		x	
Holz hacken		x								x	x		x	x		x	
In der Sonne sitzen					x	x					x			x	x	x	
Motorrad fahren	x		x				x		x		x			x	x		

	mich bewegen	mich engagieren	etwas unter- nehmen	etwas lernen	mich entspannen	genießen	entdecken	kreativ sein	mich vergnügen	mich auspowern	draußen	drinnen	Zuhause	alleine	mit anderen	kosten- los	barrierefrei
Einen Vergnügungspark besuchen	x		x			x	x		x		x			x	x		
Billard spielen	x		x			x			x			x			x		
An einem Sportwettbewerb, z.B. Marathon teilnehmen	x		x							x	x				x		
massiert werden					x	x			x			x	x		x	x	x
Basketball oder Volleyball spielen	x		x							x	x				x	x	
Fotografieren oder filmen	x						x	x			x	x		x	x	x	x
Dinge in der Natur sammeln (Früchte, Beeren, Steine, usw.)	x		x			x	x				x			x	x	x	
Ringern oder boxen	x		x							x		x			x		
In die Sauna gehen					x	x						x		x			
Reiten	x		x			x	x			x	x			x	x		
Tischtennis spielen	x									x	x	x			x	x	
Gymnastik, Fitnessübungen machen	x									x		x	x	x		x	
Laufen, Joggen, Nordic Walking	x									x	x			x	x	x	
Zu einem Frisör oder Kosmetiker gehen					x	x			x			x		x			x
Radfahren	x		x			x	x			x	x			x	x	x	

	mich bewegen	mich engagieren	etwas unter- nehmen	etwas lernen	mich entspannen	genießen	entdecken	kreativ sein	mich vergnügen	mich auspowern	draußen	drinnen	Zuhause	alleine	mit anderen	kosten- los	barrierefrei
Freiwillige Arbeit tun, an gemeinnützigen Projekten mitarbeiten		x	x	x								x			x	x	x
Wasserski laufen, surfen, tauchen	x						x			x	x			x	x		
An einer Gruppenreise teilnehmen			x				x		x		x				x		
Studieren				x			x					x		x	x	x	
Auf Volksfeste gehen			x			x	x		x		x			x	x		