

Liste angenehmer Aktivitäten

1. Nackt herumlaufen
2. Teure oder exklusive Kleidung tragen
3. Für einen guten Zweck spenden
4. Sich über Sport unterhalten
5. Tipps und Ratschläge zur Selbsthilfe sammeln
6. Lesen
7. eine neue Bekanntschaft machen
8. Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte lesen
9. Gut vorbereitet eine Prüfung bestehen
10. Federball spielen
11. Autofahren
12. Ein Lied oder ein Musikstück texten oder komponieren
13. Sich betrinken
14. Am Strand sein
15. Eine Sache klipp und klar sagen
16. Sich künstlerisch betätigen (Malerei, Bildhauerei, Zeichnen, Filme drehen, usw.)
17. Segeln, Motorboot oder Kanu fahren
18. Kletterfahrten oder Bergtouren machen
19. Seinen Eltern eine Freude bereiten
20. Die Bibel oder andere religiöse Schriften lesen
21. Antiquitäten restaurieren, Möbel aufarbeiten
22. Golf oder Minigolf spielen
23. Fernsehen
24. Zimmer oder Haus auf- oder umräumen
25. Selbstgespräche führen
26. Eine offene und ehrliche Unterhaltung führen
27. Sich politisch betätigen
28. An technischen Dingen arbeiten (Autos, Fahrräder, Motorräder, Hausgeräte usw.)
29. Positive Zukunftspläne schmieden
30. Sich beruflich engagieren
31. Karten spielen
32. Eine schwierige Aufgabe meistern
33. Eine Fremdsprache sprechen
34. Lachen
35. Puzzle, Kreuzworträtsel usw. lösen
36. Jemanden kritisieren
37. Ein Musikinstrument spielen
38. Kaffee trinken

39. Geholfen bekommen
40. Eine Dusche nehmen
41. Leger gekleidet sein
42. Sein Haar kämmen oder bürsten
43. Holz- oder Schreinerarbeiten ausführen
44. Schauspielerisch tätig sein
45. Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte schreiben
46. Ein Nickerchen machen
47. Sich mit Tieren beschäftigen
48. Lebensmittel einmachen, einfrieren oder Vorräte anlegen
49. Erkundungsgänge machen (von gewohnten Straßen abweichen, unbekannte Gegenden erforschen)
50. Ein persönliches Problem lösen
51. Tanzen
52. Ein Bad nehmen
53. In der Sonne sitzen
54. Vor sich hinsingen
55. Motorrad fahren
56. Nur so herumsitzen und nachdenken
57. Schach oder Dame spielen
58. Miterleben, wie seiner Familie oder seinen Freunden etwas Positives widerfährt
59. Mit künstlerischen Materialien arbeiten (Ton, Schmuck, Leder, Perlen, Weben, usw.)
60. Sich über Philosophie oder Religion unterhalten
61. Sich kratzen
62. Um Geld spielen
63. Make-up auflegen, sein Haar richten usw.
64. Etwas planen oder organisieren
65. Etwas entwerfen oder zeichnen
66. Sich alleine etwas Leckeres zu essen machen / besorgen
67. Fröhlich sein, gute Stimmung verbreiten
68. Den Geräuschen in der freien Natur zuhören
69. Verabredungen treffen, um mit jemanden zu flirten
70. Tiere beobachten
71. Eine lebhaftere Unterhaltung führen
72. Eine originelle Idee haben
73. Garten- Landschafts- oder Hofarbeit verrichten
74. Radio hören
75. Fachliteratur oder Sachbuch lesen
76. Geschenke machen
77. Neue Kleidung tragen
78. Eine Wette gewinnen
79. Über seine Kinder oder Enkel sprechen

80. Massiert werden
81. Briefe erhalten
82. Den Himmel, Wolken oder einen Sturm beobachten
83. Gut essen
84. Etwas für seine Gesundheit tun (die Zähne in Ordnung bringen lassen, eine neue Brille bekommen, seine Ernährungsweise umstellen, usw.)
85. Basketball oder Volleyball spielen
86. Seiner Familie etwas kaufen
87. Fotografieren
88. Eine Rede oder einen Vortrag halten
89. Landkarten studieren
90. Wandern
91. Dinge aus der Natur sammeln (wilde Früchte oder Beeren, Steine, Treibholz usw.)
92. Seine finanziellen Angelegenheiten regeln
93. Tagebuch schreiben
94. Saubere Kleidung tragen
95. Eine Aufgabe gut ausführen
96. Eine Anschaffung oder Investition tätigen (Auto, Geräte, Haus- oder Vorratsgegenstände)
97. Freizeit haben
98. Jemandem helfen
99. Angeln gehen
100. Sich um neue Arbeit bewerben
101. Etwas verleihen
102. Witze anhören
103. Arbeitgebern, Lehrern usw. eine Freude bereiten
104. Essen kochen
105. Jemanden beraten
106. Einen „Neunmalklugen“ hereinlegen
107. „Gelegenheitsarbeiten“ im Haus verrichten
108. Etwas Neues lernen
109. Weinen
110. Jemandem Komplimente machen oder ihn loben
111. Gesagt bekommen, dass man gebraucht wird
112. Über Leute nachdenken, die man mag
113. An jemandem Rache nehmen
114. Seine Haare waschen
115. Reiten
116. Jemandem Anweisungen erteilen
117. Telefongespräche führen
118. Eine Blume oder Pflanze sehen oder riechen
119. Tagträumen
120. Blätter, Sand, Kieselsteine usw. herum kicken

121. Kölnischwasser, Parfüm benutzen
122. Boccia spielen
123. Mit jemandem derselben Meinung sein
124. In Erinnerungen schwelgen, von früheren Zeiten sprechen
125. Morgens früh aufstehen
126. Ruhe finden
127. Küssen
128. Allein sein
129. Sich beraten lassen, einen Rat erteilt bekommen
130. Beten
131. Jemanden massieren
132. Laufen, Jogging, Gymnastik, Fitness- oder Freiluftübungen betreiben
133. Barfuss laufen
134. Meditation oder Yoga betreiben
135. Ein Wurfspiel oder fangen spielen
136. Einem Kampf zusehen
137. Hausarbeit oder Wäsche erledigen; saubermachen
138. Mit Arbeitskollegen oder Klassenkameraden sprechen
139. Musik hören
140. Entspannt sein
141. Um Rat oder Hilfe gebeten werden
142. Stricken, Häkeln, Sticken oder phantasievolle Näharbeiten ausführen
143. Über anderer Leute Probleme nachdenken
144. Schmusen
145. Gesellschaftsspiele spielen
146. Leute erheitern
147. Nachts tief und fest schlafen
148. Über Sexualität sprechen
149. Schwere Arbeiten im Freien verrichten (Bäume fällen, Holz hacken, Gartenarbeiten)
150. Zeitung lesen
151. Leute schockieren, fluchen, obszöne Gesten machen, usw.
152. Mit jemandem zusammen sein, den man mag
153. Zeitschriften lesen
154. Tischtennis spielen
155. Ausschlafen
156. Sich die Zähne putzen
157. Ein neues Vorhaben beginnen
158. Eigensinnig sein
159. Diskutieren
160. Briefe, Karten schreiben
161. Sexuelle Beziehungen haben
162. Über Politik oder öffentliche Angelegenheiten reden

163. Um Hilfe oder Ratschläge bitten
164. Über sein Hobby oder spezielles Interessengebiet reden
165. Ein neues oder spezielles Gericht zubereiten
166. Attraktive Frauen oder Männer beobachten
167. Vögel beobachten
168. Leuten zulächeln
169. Im Sand, Gras oder an einem Fluss spielen
170. Leute beobachten
171. Über andere Leute reden
172. Ein Feuer anzünden oder beobachten
173. Mit seinem Partner zusammen sein
174. Eine Auseinandersetzung erfolgreich bestehen
175. Von anderen Leuten Interesse an seinen Äußerungen gezeigt bekommen
176. Etwas verkaufen oder mit etwas handeln
177. Ein Vorhaben oder eine Aufgabe zu Ende bringen
178. Sich um Zimmerpflanzen kümmern
179. Etwas beichten oder für etwas Abbitte leisten
180. Mit Freunden Kaffee, Tee trinken
181. Gegenstände reparieren
182. Einen Spaziergang machen
183. Radfahren
184. Verschiedene Dinge sammeln
185. Leuten sagen, was sie zu tun haben
186. Nähen
187. Mit fröhlichen Menschen zusammen sein
188. Sich an einen verstorbenen Freund erinnern
189. Mit Kindern gemeinsam etwas unternehmen
190. Einen Wettbewerb gewinnen
191. Komplimente erhalten oder hören, dass man etwas gut gemacht hat
192. Über Beruf oder Schule sprechen
193. Gesagt bekommen, dass man geliebt wird
194. Cartoons, Comic-Hefte lesen
195. Imbisse zu sich nehmen
196. Abends lange aufbleiben
197. Mit seinen Kindern zusammen sein
198. Zu Auktionen, Versteigerungen gehen
199. Über eine interessante Frage nachdenken
200. Freiwillige Arbeit tun, an gemeinnützigen Projekten arbeiten
201. Mit Haustieren spielen
202. Jemanden verteidigen oder in Schutz nehmen; gegen Betrug oder Missbrauch einschreiten
203. Die Sterne oder den Mond betrachten