

## Die positiven Aktivitäten im Überblick

---

### Sport

- (1) Laufen
- (2) Leichtathletik
- (3) Tanzen
- (4) Outdoor-Sport
- (5) Skaten
- (6) Ballsport
- (7) Turnen / Gymnastik
- (8) Kampfsport
- (9) Wassersport
- (10) Kraftsport
- (11) Spezielle Sportarten
- (12) Ein-, Zwei-, Drei- und Vierrad
- (13) Wintersport
- (14) Reitsport

### Kreativität

- (15) Malen / Zeichnen
- (16) Handarbeiten
- (17) Textiltechniken
- (18) Grafische Techniken
- (19) Plastische Kunst
- (20) Basteln
- (21) Werken
- (22) Schmuck selber machen
- (23) Knüpfen / Flechten / Knoten
- (24) Papierfalten und Schneiden
- (25) Schreiben
- (26) Fotografie / Video
- (27) Cosplay
- (28) Lesen
- (29) Sammeln
- (30) Steine bemalen

### Musik

- (31) Musik
- (32) Gesang
- (33) Blasinstrumente
- (34) Tasteninstrumente
- (35) Saiteninstrumente
- (36) Schlag- und Rhythmusinstrumente

### Spiele

- (37) Smartgames
- (38) Spiel & Spaß
- (39) Outdoor-Spiele
- (40) Geocaching
- (41) Herausfordernde Techniken
- (42) Gesellschaftsspiele
- (43) Indoor Spaß-Spiele
- (44) Bauen
- (45) Puzzeln
- (46) RC / Fernsteuerung

### Selbstfürsorge

- (47) Chillen
- (48) Sei dir selbst ganz viel wert
- (49) Lösungen und Ressourcen finden!
- (50) Body & Mind
- (51) Wellness
- (52) Mein Körper
- (53) Shopping & Windowshopping
- (54) Nebenjob
- (55) Pläne schmieden
- (56) Glaube
- (57) Dein Wissen vergrößern
- (58) Reisen
- (59) Dein eigener Schatz

### Im Grünen

- (60) Garten / Balkon
- (61) Camping
- (62) Wald
- (63) Im Park
- (64) Am See/ Fluss/ Teich
- (65) Grillen
- (66) Meer und Strand
- (67) Vögel und Insekten
- (68) Astronomie

### Zuhause

- (69) (Haus-)Tiere
- (70) Mein Zimmer, mein Zuhause
- (71) Sortieren / Ordnen
- (72) Do it yourself
- (73) Kochen
- (74) Backen
- (75) Getränke
- (76) Gesunder Lebensstil

### Medien

- (77) Internet / PC
- (78) Gaming
- (79) Smartphone, Telefon, Videotelefonie
- (80) Fernsehen, YouTube, Streamingdienste
- (81) Soziale Medien
- (82) Audio, Radio, Funk

### Soziales

- (83) Mit anderen
  - (84) Freund:innen
  - (85) Jemanden kennenlernen
  - (86) Feste:r Freund:in
  - (87) Familie und Verwandtschaft
  - (88) Geschenke
  - (89) Schule
  - (90) Was will ich werden?
  - (91) Sich engagieren, etwas Gutes tun
  - (92) Kultur
  - (93) Ungewöhnliche Aktivitäten
  - (94) Vereine
  - (95) Meine Stadt, mein Dorf, mein ...
  - (96) Die vier Jahreszeiten: Frühling
  - (97) Die vier Jahreszeiten: Sommer
  - (98) Die vier Jahreszeiten: Herbst
  - (99) Die vier Jahreszeiten: Winter
  - (100) Wild Card:
-

Meine Woche

Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Zeit</b>	Uhr						
<b>Aufstehzeit</b>	Uhr						
<b>Vormittags</b>	Meine Aktivität war: ☺☺☺☺ Meine Stimmung war: ☺☺☺☺						
<b>Mittags</b>	Meine Aktivität war: ☺☺☺☺ Meine Stimmung war: ☺☺☺☺						
<b>Nachmittags</b>	Meine Aktivität war: ☺☺☺☺ Meine Stimmung war: ☺☺☺☺						
<b>Abends</b>	Meine Aktivität war: ☺☺☺☺ Meine Stimmung war: ☺☺☺☺						
<b>Insbettgeh-/Einschlafzeit</b>	Uhr						
<b>Bemerkungen</b>							

Laufen	Leichtathletik	Tanzen	Outdoor-Sport
Skaten	Ballsport	Turnen / Gymnastik	Kampfsport
Wassersport	Kraftsport	Spezielle Sportarten	Ein-, Zwei-, Drei- und Vierrad
Wintersport	Reitsport	Malen / Zeichnen	Handarbeiten
Textiltechniken	Grafische Techniken	Plastische Techniken	Basteln
Werken	Schmuck selber machen	Knüpfen / Flechten / Knoten	Papierfalten und Schneiden
Schreiben	Fotografie / Video	Cosplay	Lesen
Sammeln	Steine bemalen	Musik	Gesang
Blasinstrumente	Tasteninstrumente	Saiteninstrumente	Schlag- und Rhythmusinstrumente
Smartgames	Spiel & Spaß	Outdoor-Spiele	Geocaching
Herausfordernde Techniken	Gesellschaftsspiele	Indoor-Spaß-Spiele	Bauen
Puzzeln	RC / Fernsteuerung	Chillen	Sei dir selbst ganz viel wert
Lösungen und Ressourcen finden	Body & Mind	Wellness	Mein Körper

Shopping & Window-shopping	Nebenjob	Pläne schmieden	Glaube
Dein Wissen vergrößern	Reisen	Dein eigener Schatz	Garten / Balkon
Camping	Wald	Im Park	Am See / Fluss / Teich
Grillen	Meer und Strand	Vögel und Insekten	Astronomie
(Haus-)Tiere	Mein Zimmer / mein Zuhause	Sortieren / Ordnen	Do it yourself
Kochen	Backen	Getränke	Gesunder Lebensstil
Internet / PC	Gaming	Smartphone / Telefon / Videotelefonie	Fernsehen, YouTube, Streamingdienste
Soziale Medien	Audio / Radio / Funk	Mit anderen	Freund:innen
Jemanden kennenlernen	Feste:r Freund:in	Familie und Verwandtschaft	Geschenke
Schule	Was will ich werden?	Sich engagieren, etwas Gutes tun	Kultur
Ungewöhnliche Aktivitäten	Vereine	Meine Stadt, mein Dorf, mein ...	Die vier Jahreszeiten: Frühling
Die vier Jahreszeiten: Sommer	Die vier Jahreszeiten: Herbst	Die vier Jahreszeiten: Winter	Wildcard

# Meine positiven Aktivitäten-Bewertungsliste

Konkrete Fragestellung (nutze die jeweiligen Spalten in der Tabelle zum Ankreuzen):

- ▶ Welche Aktivitäten hast du in der Vergangenheit schon einmal ausprobiert? (Spalte a)
- ▶ Welche Aktivitäten haben dir Freude bereitet? (Spalte b)
- ▶ Welche Aktivitäten kannst du dir auf gar keinen Fall vorstellen und warum? (Spalte c)
- ▶ Welche Aktivitäten würdest du gerne einmal ausprobieren? Und was hindert dich bisher daran? (Spalte d)
- ▶ Eigene Fragestellung: \_\_\_\_\_ (Spalte e)

#	Aktivitäten	a	b	c	d	e
<b>Sport</b>						
	Laufen					
	Leichtathletik					
	Tanzen					
	Outdoor-Sport					
	Skaten					
	Ballsport					
	Turnen / Gymnastik					
	Kampfsport					
	Wassersport					
	Kraftsport					
	Spezielle Sportarten					
	Ein-, Zwei-, Drei- und Vierrad					
	Wintersport					
	Reitsport					

Konkrete Fragestellung (nutze die jeweiligen Spalten in der Tabelle zum Ankreuzen):

- ▶ Welche Aktivitäten hast du in der Vergangenheit schon einmal ausprobiert? (Spalte a)
- ▶ Welche Aktivitäten haben dir Freude bereitet? (Spalte b)
- ▶ Welche Aktivitäten kannst du dir auf gar keinen Fall vorstellen und warum? (Spalte c)
- ▶ Welche Aktivitäten würdest du gerne einmal ausprobieren? Und was hindert dich bisher daran? (Spalte d)
- ▶ Eigene Fragestellung: \_\_\_\_\_ (Spalte e)

#	Aktivitäten	a	b	c	d	e
<b>Kreativität</b>						
	Malen / Zeichnen					
	Handarbeiten					
	Textiltechniken					
	Grafische Techniken					
	Plastische Kunst					
	Basteln					
	Werken					
	Schmuck selber machen					
	Knüpfen / Flechten / Knoten					
	Papierfalten und Schneiden					
	Schreiben					
	Fotografie / Video					
	Cosplay					
	Lesen					
	Sammeln					
	Steine bemalen					

Konkrete Fragestellung (nutze die jeweiligen Spalten in der Tabelle zum Ankreuzen):

- ▶ Welche Aktivitäten hast du in der Vergangenheit schon einmal ausprobiert? (Spalte a)
- ▶ Welche Aktivitäten haben dir Freude bereitet? (Spalte b)
- ▶ Welche Aktivitäten kannst du dir auf gar keinen Fall vorstellen und warum? (Spalte c)
- ▶ Welche Aktivitäten würdest du gerne einmal ausprobieren? Und was hindert dich bisher daran? (Spalte d)
- ▶ Eigene Fragestellung: \_\_\_\_\_ (Spalte e)

#	Aktivitäten	a	b	c	d	e
<b>Musik</b>						
	Musik					
	Gesang					
	Blasinstrumente					
	Tasteninstrumente					
	Saiteninstrumente					
	Schlag- und Rhythmusinstrumente					
<b>Spiele</b>						
	Smartgames					
	Spiel & Spaß					
	Outdoor-Spiele					
	Geocaching					
	Herausfordernde Techniken					
	Gesellschaftsspiele					
	Indoor Spaß-Spiele					
	Bauen					
	Puzzeln					
	RC / Fernsteuerung					

Konkrete Fragestellung (nutze die jeweiligen Spalten in der Tabelle zum Ankreuzen):

- ▶ Welche Aktivitäten hast du in der Vergangenheit schon einmal ausprobiert? (Spalte a)
- ▶ Welche Aktivitäten haben dir Freude bereitet? (Spalte b)
- ▶ Welche Aktivitäten kannst du dir auf gar keinen Fall vorstellen und warum? (Spalte c)
- ▶ Welche Aktivitäten würdest du gerne einmal ausprobieren? Und was hindert dich bisher daran? (Spalte d)
- ▶ Eigene Fragestellung: \_\_\_\_\_ (Spalte e)

#	Aktivitäten	a	b	c	d	e
<b>Selbstfürsorge</b>						
	Chillen					
	Sei dir selbst ganz viel wert					
	Lösungen und Ressourcen finden!					
	Body & Mind					
	Wellness					
	Mein Körper					
	Shopping & Window-shopping					
	Nebenjob					
	Pläne schmieden					
	Glaube					
	Dein Wissen vergrößern					
	Reisen					
	Dein eigener Schatz					

Konkrete Fragestellung (nutze die jeweiligen Spalten in der Tabelle zum Ankreuzen):

- ▶ Welche Aktivitäten hast du in der Vergangenheit schon einmal ausprobiert? (Spalte a)
- ▶ Welche Aktivitäten haben dir Freude bereitet? (Spalte b)
- ▶ Welche Aktivitäten kannst du dir auf gar keinen Fall vorstellen und warum? (Spalte c)
- ▶ Welche Aktivitäten würdest du gerne einmal ausprobieren? Und was hindert dich bisher daran? (Spalte d)
- ▶ Eigene Fragestellung: \_\_\_\_\_ (Spalte e)

#	Aktivitäten	a	b	c	d	e
<b>Im Grünen</b>						
	Garten / Balkon					
	Camping					
	Wald					
	Im Park					
	Am See/ Fluss/ Teich					
	Grillen					
	Meer und Strand					
	Vögel und Insekten					
	Astronomie					
<b>Zuhause</b>						
	(Haus-)Tiere					
	Mein Zimmer, mein Zuhause					
	Sortieren / Ordnen					
	Do it yourself					
	Kochen					
	Backen					

Konkrete Fragestellung (nutze die jeweiligen Spalten in der Tabelle zum Ankreuzen):

- ▶ Welche Aktivitäten hast du in der Vergangenheit schon einmal ausprobiert? (Spalte a)
- ▶ Welche Aktivitäten haben dir Freude bereitet? (Spalte b)
- ▶ Welche Aktivitäten kannst du dir auf gar keinen Fall vorstellen und warum? (Spalte c)
- ▶ Welche Aktivitäten würdest du gerne einmal ausprobieren? Und was hindert dich bisher daran? (Spalte d)
- ▶ Eigene Fragestellung: \_\_\_\_\_ (Spalte e)

#	Aktivitäten	a	b	c	d	e
	Getränke					
	Gesunder Lebensstil					
<b>Medien</b>						
	Internet / PC					
	Gaming					
	Smartphone / Telefon / Videotelefonie					
	Fernsehen / YouTube / Streamingdienste					
	Soziale Medien					
	Audio / Radio / Funk					
<b>Soziales</b>						
	Mit anderen					
	Freund:innen					
	Jemanden kennenlernen					
	Fester:er Freund:in					
	Familie und Verwandtschaft					
	Geschenke					
	Schule					

Konkrete Fragestellung (nutze die jeweiligen Spalten in der Tabelle zum Ankreuzen):

- ▶ Welche Aktivitäten hast du in der Vergangenheit schon einmal ausprobiert? (Spalte a)
- ▶ Welche Aktivitäten haben dir Freude bereitet? (Spalte b)
- ▶ Welche Aktivitäten kannst du dir auf gar keinen Fall vorstellen und warum? (Spalte c)
- ▶ Welche Aktivitäten würdest du gerne einmal ausprobieren? Und was hindert dich bisher daran? (Spalte d)
- ▶ Eigene Fragestellung: \_\_\_\_\_ (Spalte e)

#	Aktivitäten	a	b	c	d	e
	Was will ich werden?					
	Sich engagieren, etwas Gutes tun					
	Kultur					
	Ungewöhnliche Aktivitäten					
	Vereine					
	Meine Stadt, mein Dorf, mein ...					
	Die vier Jahreszeiten: Frühling					
	Die vier Jahreszeiten: Sommer					
	Die vier Jahreszeiten: Herbst					
	Die vier Jahreszeiten: Winter					
	Wild Card: _____					