

Kostenlose/Kostengünstige Aktivitäten

Methoden-
schatz
www.frauke-
niehues.net

Von KAPP
(Bad Kreuznacher Ausbildungsinstitut für PPT in Praxisgemeinschaft)

Aktivitäten

- Spazieren gehen/wandern/joggen
- Fahrrad fahren
- Nachspaziergang
- Picknick Outdoor/Indoor
- Sport über Youtube oder gratis Apps
- Kochen
- Backen
- Essen
- Trinken
- Gymnastikübungen machen
- Social Media
- Baden/duschen
- In einem Fluss/See schwimmen
- Blogs lesen
- Podcasts/Hörspiele (online) hören
- Flohmarkt besuchen
- Park besuchen
- Mit Freunden treffen/
Freunde einladen
- Telefonieren
- Haustier streicheln
- Sonnen
- Etwas Spielen (Brettspiele, Kartenspiele, Stadt/Land/Fluss...)
- Sterne beobachten
- Dinge, die man nicht mehr braucht,
ausmisten und verkaufen
- Wohnung umdekoriieren/
Möbel umstellen
- (Urlaubs-)Bilder anschauen
- Sonnenuntergang/Sonnenaufgang
anschauen
- Meditation
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannungstechnik einüben
- Malen/Zeichnen/Handlettering
- Musik hören
- Geschichten/Tagebuch/
Briefe schreiben
- Singen
- Putzen
- Handarbeit (stricken, häkeln, nähen,
Makramee)
- Fotografieren
- Rätsel (Kreuzworträtsel, Sudoku...)
- Essensplan erstellen
- Kochbuch schreiben
- Neue Sprache lernen
- Geschenkeliste erstellen
- Instrument spielen
- Schlafen/Mittagsschlaf
- Tagträumen
- Massieren lassen/
sich selbst massieren
- Sex
- Wildkräuter/Pilze/Beeren sammeln
- Geocaching
- Blumen/Pflanzen trocknen/pressen,
daraus Bilder machen
- Basteln
- Lagerfeuer machen
- Schnitzen
- Tanzen
- Hunde ausführen (im Tierheim)
- Fernsehen/einen Film/Serie schauen
- Blumen pflegen, Pflanzen umtopfen/
säen, Ableger pflanzen
- Puzzlen
- Playlists erstellen
- Lesen
- Nichts tun
- Fotoalben erstellen
- Schaufenster-Shopping (online)
- Bullet Journal gestalten
- Bucket List erstellen
- Genusstraining
- Barfußpfad in der Natur, Tautreten
- Dinge aus der Natur sammeln,
einen Wildblumenstrauß pflücken
- Wellness zu Hause
(Gesichtsmaske, Nägel lackieren,
Fußbad, eincremen...)
- Ehrenamtliche Tätigkeit
- Gottesdienst besuchen, beten
- Neue Menschen kennenlernen
(online), chatten
- Origami
- Auto waschen
- Gummitwist, Hula-Hoop
- Möbel restaurieren/aufpimpen,
upcycling
- Enten füttern
- Tag der offenen Gärten besuchen,
Tag der offenen Tür, gratis Museen,
Sehenswürdigkeiten besuchen
- Waldbaden
- Gratis Handyspiele spielen
- Zelten (im Garten)
- Jemandem etwas Gutes tun/helfen
- Lachen
- Etwas Schönes planen
- Kuschneln

Eigene Ideen

•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•