

Aktivitätenliste

1. Musik	mag ich	mag ich nicht	nie	selten	oft
Ein Instrument spielen					
Singen					
Musik hören					
Tanzen					
Ein Musikinstrument lernen					
Ein Konzert besuchen					
Karaoke singen					
Einen Song schreiben					
Eine Playlist erstellen					
Eine Musik-App erkunden					
2. Kreativität	mag ich	mag ich nicht	nie	selten	oft
Ein Bild malen					
Skizzieren					
Handwerkliche Arbeiten machen					
Töpfern					
Eine Collage erstellen					
Origami machen					
Nähen					
Stricken					
Schmuck basteln					
3. Lesen	mag ich	mag ich nicht	nie	selten	oft
Ein Buch lesen					
Eine Zeitschrift lesen					
Eine Zeitung lesen					
Einen Artikel online lesen					
Ein Gedicht lesen					
Einen Blogpost lesen					
Eine Biografie lesen					
Ein Sachbuch lesen					
Ein Comibuch lesen					
Einen Roman lesen					
4. Sport und Bewegung	mag ich	mag ich nicht	nie	selten	oft
Joggen					
Radfahren					
Schwimmen					
Wandern					

Yoga machen					
Fitnessübungen machen					
Eine neue Sportart ausprobieren					
Tanzen					
Tennis spielen					
Fußball spielen					
5. Natur und Outdoor-Aktivitäten	mag ich	mag ich nicht	nie	selten	oft
Im Garten arbeiten					
Camping machen					
Picknicken					
Vögel beobachten					
Eine Wanderung machen					
Angeln					
Eine Fahrradtour machen					
Ein Naturreservat besuchen					
Eine Bootsfahrt machen					
Fotografieren					
6. Schreiben	mag ich	mag ich nicht	nie	selten	oft
Tagebuch schreiben					
Einen Blog starten					
Eine Geschichte schreiben					
Einen Brief schreiben					
Gedichte schreiben					
Einen Artikel verfassen					
Einen Roman schreiben					
Eine To-Do-Liste machen					
Einen Songtext schreiben					
Eine Notiz an jemanden schreiben					
7. Entspannung und Selbstpflege	mag ich	mag ich nicht	nie	selten	oft
Einen Spaziergang machen					
Ein Entspannungsbad nehmen					
Meditieren					
Yoga machen					
Sich massieren lassen					
Einen Mittagsschlaf machen					
Eine Gesichtsmaske machen					
Sich die Nägel lackieren					
Ein Buch in der Sonne lesen					
Eine Aromatherapie-Sitzung machen					
8. Lernen und Weiterbildung	mag ich	mag ich nicht	nie	selten	oft

Eine neue Sprache lernen					
Einen Online-Kurs machen					
Ein neues Instrument lernen					
Kochen lernen					
Programmieren lernen					
Eine Dokumentation anschauen					
Eine historische Stätte besuchen					
Einen Vortrag besuchen					
Etwas über Astronomie lernen					
Einen DIY-Workshop machen					
9. Soziales Engagement	mag ich	mag ich nicht	nie	selten	oft
Freiwilligenarbeit leisten					
An einer Fundraising-Veranstaltung teilnehmen					
Einer gemeinnützigen Organisation beitreten					
Einen Obdachlosen unterstützen					
Eine Blutspendeaktion unterstützen					
Eine lokale Initiative unterstützen					
Bei einer Tierrettungsorganisation helfen					
Einen Spendenlauf machen					
Bei einer Suppenküche helfen					
Ein Pflegeheim besuchen					
10. Essen und Kochen	mag ich	mag ich nicht	nie	selten	oft
Ein neues Rezept ausprobieren					
Backen					
Eine Dinnerparty veranstalten					
Ein Restaurant besuchen					
Einen Food-Markt besuchen					
Ein eigenes Rezept entwickeln					
Grillen					
Kochkurs					
Picknick					
Cocktail-Abend					
Kräutergarten					
Kulinarische Experimente					
11. Reisen und Erkunden	mag ich	mag ich nicht	nie	selten	oft
Eine neue Stadt besuchen					
Eine Wanderung in der Natur machen					
Eine historische Stätte erkunden					

Eine Reise planen					
Eine Touristenattraktion besuchen					
Eine Bootsfahrt machen					
Eine Fahrradtour in einer neuen Umgebung machen					
Eine Kulturstätte besuchen					
Eine Sightseeing-Tour machen					
Eine Strandwanderung machen					
12. Film und Unterhaltung	mag ich	mag ich nicht	nie	selten	oft
Einen Film schauen					
Ins Kino gehen					
Eine Filmnacht mit Freunden veranstalten					
Eine Dokumentation anschauen					
Eine Theateraufführung besuchen					
Eine Stand-up-Comedy-Show besuchen					
Einen Film-Marathon machen					
Einen neuen TV-Show-Piloten anschauen					
Einen Klassiker aus den 80er Jahren schauen					
13. Spiele und Puzzles	mag ich	mag ich nicht	nie	selten	oft
Ein Brettspiel spielen					
Ein Kartenspiel spielen					
Ein Sudoku lösen					
Ein Kreuzworträtsel lösen					
Ein Puzzle machen					
Eine Schachpartie spielen					
Ein Videospiele spielen					
Ein Rätselraten machen					
Ein Quiz machen					
Eine Escape-Room-Herausforderung meistern					
14. Bildung und Wissen	mag ich	mag ich nicht	nie	selten	oft
Ein Museum besuchen					
Eine Kunstaussstellung besuchen					
Eine historische Bibliothek erkunden					
Einen Vortrag oder eine Konferenz besuchen					
Eine Diskussionsrunde besuchen					
Eine Lesung eines Autors besuchen					
Eine naturwissenschaftliche Ausstellung besuchen					
Ein Naturkundemuseum besuchen					

Eine Universität oder Hochschule besichtigen					
Einen Wissenschaftsblog lesen					
15. Haustiere und Tiere	mag ich	mag ich nicht	nie	selten	oft
Mit Haustieren spielen					
Einen Hundespaziergang machen					
Ein Tierheim besuchen					
Vogelbeobachtung machen					
Ein Aquarium besuchen					
Einen Streichelzoo besuchen					
Eine Pferdereitstunde nehmen					
Eine Tierdokumentation anschauen					
Ein Tierbuch lesen					
Eine Tierrettungsorganisation unterstützen					