

Well-Being-Umfrage

Sich weiterbilden:

- Auf YouTube gibt es spannende Harvard-Vorlesungen zu allen möglichen Themen. Ich kann 1504 - Positive Psychologie von Tal Ben-Shahar auf dem Kanal von Cindy Flower sehr empfehlen.
- Podcasts hören
- Sich mit dem Thema Corona beschäftigen
- Sich neue Fähigkeiten aneignen
 - Jonglieren
 - Schach
 - Instrumente
 - Sprachen
- Onlinekurse/Fortbildungen belegen
- Neue Rezepte ausprobieren

Planen/Zukünftige Dinge vorbereiten

- Gute Planung und Organisation (damit klar ist, wann genau man was machen möchte)
- Zukünftigen Urlaub planen
- Klaren Zeitplan bewahren (zu bestimmten Zeiten aufstehen und dann vorab geplante Dinge tun, vor allem auch solche, die unangenehm sind)
- Bullet Journaling
- Unikram nacharbeiten
- Bereits Geburtstags- und Weihnachtsgeschenke basteln
- feste Tagesstruktur mit Kindern; klare Absprachen mit Partner und Kindern
- lange Einkaufslisten damit man nicht mehrmals in die Kaufhalle gehen muss

Sport

- Joggen gehen
- Fahrrad fahren
- Tischtennis spielen
- Fußball spielen (natürlich nur im eigenen Garten)
- Online-Angebote für Fitness-Übungen zu Hause nutzen (viele Kostenfreie Angebote derzeit)
- Yoga-Übungen
- 30-days-Challenges (Workout, Yoga, Vegane Ernährung,...)
- Spazieren gehen

Entspannen

- Dinge die Wärme spenden: Den Kamin anmachen, einen leckeren Tee trinken, ein Bad nehmen
- Gedichte schreiben
- Hörbücher/Podcasts hören
- Ohne schlechtes Gewissen nichts tun
- Ausschlafen
- Musik hören
- Lesen
- Netflix (die neue Staffel der Lieblingsserie schauen)
- Zocken (X-Box, Playstation, PC)

Pflichten erfüllen

- Arbeiten
- Unikram nacharbeiten
- Auf Kinder aufpassen
- Hausarbeit

Dinge, die man sonst immer aufschiebt

- Fotoalben basteln/Fotobücher erstellen
- Briefe an die Verwandten und Freunde schreiben
- Altes Tagebuch weiterführen/neues beginnen
- Balkonpflege
- Keller aufräumen
- Schrank aussortieren/ Kleidung ausmisten
- Frühjahrsputz
- Generell putzen
- Steuererklärung machen
- Fahrrad putzen und reparieren
- wertvolle Sachen die man nicht mehr benötigt bei im Internet verkaufen bzw. zum verschenken anbieten (ebay etc.)
- Fotos und Videos die ungeordnet auf dem PC liegen sortieren

Soziale Kontakte pflegen

- Briefe schreiben an alte vielleicht halb vergessene oder auch aktuelle liebe Freunde, die man gerade nicht sehen kann
- Online mit Freunden spielen (gibt jede Menge Möglichkeiten kostenlos)
- Exit-Spiele in der WG spielen
- Einfach Zeit mit der Familie verbringen; Zusammen sein
- Mit Freunden telefonieren/skypen (vor allem mit Menschen, mit denen man länger nicht gesprochen hat)
- Mit einer Person und ausreichend Abstand spazieren gehen

Achtsamkeit

- Dankbarkeitstagebuch beginnen oder weiterführen
- Meditieren
- Sich dessen bewusst werden, wie gut wir es doch haben

Hobbies ausleben

- Lettering, malen, irgendwie kreativ sein
- Heimwerken (Regale etc. bauen)
- Gartenarbeit
- Puzzlen
- Kochen und Backen
- Nähen, Stricken, Knüpfen, Basteln
- Malen z.B, Mandalas ausmalen oder selbst kreativ werden
- Singen
- Sonnenplumenpflanztagebuch führen
- Frühjahrsblumen pflanzen auf Balkon
- Ninjas ausmalen mit Kindern und Zimmerwände damit pflastern
- Vermehrtes Musizieren