

## **Arbeitsblatt Aktivitäten/Hobbies**










Der Bereich der Hobbies und Freizeitaktivitäten ist enorm wichtig - hier sollten Sie auch viel Zeit investieren, um sich neu aufzustellen. Wenn Ihre Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit ausreicht, um das bisherige Hobby auszuführen, dann ist es ein guter Ansatz, das auch weiterhin zu tun. Gehen Sie es langsam an, genießen Sie kleine Schritte und kleine Erfolge. Können Sie das „alte“ Hobby nicht mehr ausführen, so gibt es nun die Gelegenheit, sich eine neue Freizeitaktivität zu suchen. Stellen Sie sich eine Liste zusammen von den Dingen, die Sie NIE im LEBEN einmal tun wollten. Das klingt merkwürdig für Sie, aber genau das ist nun der Zeitpunkt, um aus dieser Liste Sachen umzusetzen. Versuchen Sie nicht, wenn Sie eine Aktivität aus dem früheren Leben nicht mehr tun können, eine „ähnliche“ Sache anzugehen. Der Schmerz über den Verlust der früheren Leistungsfähigkeit und Aktivität würde Sie immer wieder einholen. Wenden Sie sich um 180° und machen etwas völlig Neues. Überlegen Sie sich, was Ihre alten Freunde und Bekannte sagen würden, wenn Sie ihnen diesen neuen Plan erzählen. Kommt Ihnen ein Satz wie „das hätte ich von Dir aber nie gedacht“ in den Sinn kommt, dann sind Sie auf dem richtigen Weg.

Bitte nehmen Sie sich Zeit und bearbeiten Sie die nachstehende Tabelle. Gehen Sie dabei gewissenhaft vor und seien Sie ehrlich zu sich selbst.

*Ein Beispiel... wie es Aussehen könnte...*

| <b>Was hat mir früher Spaß gemacht?</b> | <b>Kann ich die Aktivität heute noch ausführen?</b> |
|---|---|
| Rätsel lösen                            | ja, keine Gedächtnisschwierigkeiten                 |
| Berg steigen                            | nein, bekommen schlecht Luft                        |
| fotografieren                           | nein, Rückenschmerzen                               |
| .....                                   | .....   |

| Was hat mir früher Spaß gemacht? | Kann ich die Aktivität heute noch ausführen? |
|----------------------------------|--|
|                                  |  |
|                                  |  |
|                                  |  |
|                                  |  |
|                                  |  |

| Was wollte ich schon immer mal ausprobieren? | Was spricht dafür und was dagegen?  |   |
|--|---|---|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Ein paar Anregungen....

Spazieren gehen  
**In den Wald fahren**  
*Sport, verschiedene Sportarten*  
Gesellschaftsspiele

*mit Kindern spielen*  
**eine neue Sprache lernen**  
*Kurse an der Volkshochschule belegen*

*Theater spielen*  
*Kosmetiktermine*  
*Konzerte, Theater, Kino besuchen*

*einkaufen gehen/shoppen*  
*fotografieren*  
**Witze lesen**

Malen oder zeichnen  
Kreativ sind, Handarbeiten  
Singen

*Romane/Gedichte Lesen*  
Fernsehen  
*Selbst einen Text schreiben*

**Sich politisch engagieren**  
Puzzlen  
Rätsel lösen

**Ausflüge oder Urlaube**  
**An den Strand fahren**  
**Aufräumen/umräumen/neu gestalten**

*kirchliche Veranstaltungen besuchen*  
**ein Instrument lernen**  
*Zirkus oder Zoo besuchen*

Telefonieren  
Ein Ehrenamt aufnehmen  
**Einem Club/Stammtisch beitreten**

*Essen gehen*  
*Freunde besuchen*  
**Verwandte besuchen**

*Duschen/baden/Körperpflege*  
**Holzarbeiten/Handwerken/Heimwerken**  
*Sich mit Tieren beschäftigen*