

Aktivitätenliste für Jugendliche

Wenn man nur wenige Kontakte haben kann, ist das manchmal nicht leicht und schlägt vielleicht auch auf die Stimmung. Vor allem dann, wenn es einem sowieso nicht so leicht fällt zuhause zu bleiben und nichts zu tun. Damit du damit nicht allein bist, haben ich mir ein paar Aktivitäten überlegt, mit denen du dich beschäftigen könntest. Manches passt vielleicht zu dir, anderes nicht. Vielleicht kommst du durch die Liste aber auch auf eigene Ideen.

Viele Menschen berichten außerdem, dass es hilfreich ist, seine Gewohnheiten jetzt möglichst trotzdem einzuhalten. Wenn man z.B. sonst immer vor dem Schlafen ein Buch liest, ist es eine gute Idee, das auch jetzt weiterhin zu machen. Es kann aber auch eine Gelegenheit sein, etwas Neues zu lernen oder ein altes Hobby wieder zu entdecken.

Wenn du in Anspannung gerätst oder feststellst, dass dir negative Gedanken durch den Kopf kreisen kannst du die losgelöste Achtsamkeit anwenden und versuchen dich mit schönen Aktivitäten abzulenken. Wenn du dich auch körperlich angespannt fühlst kannst du das auch aktiver angehen und in ein Kissen schlagen oder die Spannung mit deinem Lieblingsong „raustanzen.“

Hier ein paar Vorschläge, was man gegen schlechte Stimmung, Grübeln oder Anspannung tun kann:

- Mit Freunden oder Verwandten telefonieren, Videochat, Skype, Facetime etc.
- Einen Spaziergang machen (alleine oder zu zweit)
- Joggen gehen (alleine oder zu zweit), Sport machen
- Pfannkuchen backen
- Popcorn selber machen (Maiskörner, Öl, Zucker, Topf)
- Etwas anderes Leckeres kochen oder backen
- Bei Anspannung oder innerer Unruhe zu schneller Musik tanzen oder in ein Kissen hauen
- Zur Entspannung meditieren (z.B. mit einer App) oder einen Bodyscan machen
- Home-Spa machen: Gesichtsmaske gekauft oder aus Joghurt und Honig selber machen
- Ein Puzzle machen
- Karten spielen
- Etwas malen, z.B. Mandalas
- Sudoku machen
- Musik hören und dazu alleine tanzen
- Singen
- Ein Buch / Comic lesen
- Ein Hörbuch hören
- Youtube schauen, z.B. Yoga, Sport oder Beauty Tipps oder etwas neues Lernen (Sprache, Instrument etc.)
- Ein Film oder eine Serie streamen (Netflix, Disney, Amazon Prime)
- Den Kleiderschrank ausräumen und sortieren
- Aufräumen/ausmisten
- Jemandem eine lange Mail oder einen Brief schreiben
- Eine Geschichte oder ein Drehbuch schreiben
- Jemandem fünf persönliche Komplimente aufschreiben – einfach mal so
- Selfies machen
- Einen Blog schreiben, eine eigene Seite gestalten
- Sich erträumen, was man mit einer Million Lottogewinn machen würde