

Handlungsalternativen finden



Wenn du nicht mehr Essen möchtest um deine Gefühlslage zu verbessern, dich abzulenken oder deine Gefühle zu unterdrücken, benötigst du eine Handlungsalternative.

Zur Ideenfindung stelle dir die nachfolgenden Fragen:

Bei welchen Aktivitäten vergisst du alles um dich herum?

Wann hast du das letzte Mal vergessen zu essen, weil du in eine Sache so vertieft warst?

Was heitert dich immer auf oder bringt dich zum Lachen?

Was hat dir als Kind Freude bereitet?

Was waren deine liebsten Freizeitaktivitäten als Jugendliche(r)?

Was wolltest du schon immer einmal machen, hast aber bis jetzt die Zeit dafür noch nicht gefunden?



Hier noch ein wenig Inspiration für alternative Tätigkeiten:

Spaziergehen	Origami	Gesichtsmaske/ Peeling	Komplimente machen
Schöne Kleidung tragen	Angeln	Musik hören	Mandala ausmalen
Basteln/Handwerken	Meditieren	Jemandem eine Freude bereiten	Karate/Judo/ Taekwondo
Laufen/Joggen/ Walken	Yoga/Pilates	Wandern/Berg- steigen/Klettern	Baden/Schwimmen
Tanzen	Jonglieren	Konzert/Livemusik besuchen	Tischtennis/Billard
Musikvideos schauen	Briefe/Postkart en schreiben	(Mini-)Golf spielen	Bowling/Kegeln
Frisbee/Drachenstei gen	Kleidung (aus-)sortieren	Neue gesunde Rezepte heraussuchen	Neue Leute kennenlernen
Auf Kinder aufpassen	Neue Stadt/Ort erkunden	Im Tierheim helfen	Den nächsten Urlaub planen
Geschichten schreiben	Kurs besuchen (Kochen, Töpfern, IT...)	Musik-Playlist anlegen	In der Sonne sitzen
Gärtner, etwas anpflanzen	Zukunftspläne schmieden	Sightseeing in der eigenen Stadt	Laut Singen
DIY-Projekte (malen, Upcycling für Möbel)	Jemandem helfen	Recherche nach neuen Büchern	Instrument lernen
Neues Gericht ausprobieren	Auf einer Wiese liegen	Tiere beobachten	Katzen- oder Baby- Videos ansehen
Blumen pflücken	Schlittschuh laufen	In einem Verein aktiv sein	Film/Serie ansehen
Fahrrad fahren	Journaling	Sex	Buch /Zeitschrift lesen
Freizeitpark besuchen	Zum Friseur gehen	Maniküre/Pediküre buchen	Massieren lassen
Kreuzworträtsel/ Sudoku lösen	Hochseilgarten besuchen	E-Roller fahren	Sterne beobachten
Karaoke singen	Zaubertrick lernen	Stand-up-Paddling	Vortrag besuchen
Picknick veranstalten	Tagträumen	Zoo besuchen	Mit einem Hund spazieren gehen
Gehirnjogging	Tagebuch schreiben	Audioübungen hören	Schaukeln/Wippen/ Rutschen
Mittagsschlaf machen	Mit Kindern spielen	Eltern/Großeltern besuchen	Neues Brettspiel ausprobieren
Fremdsprache lernen	Alte Fotos durchsehen	Fotoalbum anlegen	Computerspiel ausprobieren
In die Sauna gehen	Karten spielen	Schaumbad nehmen	Telefonieren
Fotografieren	Museum besuchen	Theater/Musical ansehen	Trampolin springen



Hulahoop	Im Wald spazieren	Dekorieren/umgestalten	Barfuß gehen
Stricken/Häkeln/Nähen	Eisbaden	Escape-Room besuchen	Wohnung aufräumen
Schneeball-/Wasserbombenschlacht	Alte Lieblingssongs anhören	Putzen/Säubern/Wischen	Nachtwanderung/Fackel-Spaziergang
Kuscheln/Händchen halten	Tanz erlernen	Pilze/Beeren sammeln	Impro-Theater
Timer stellen und nach Ablauf prüfen ob immer noch Hunger/Appetit	Power Nap	Duftlampe anmachen	To-Do-Liste abarbeiten
Atem/Entspannungsübungen	Marmelade kochen	Energy Walk machen	Finger-/Fußnägel lackieren
3 Dinge aufschreiben für die du dankbar bist	Zähne putzen	Podcast hören	Fotos auf dem Handy (aus-)sortieren
Pause machen + bewusst Kaffee/ Tee trinken	Tassen bemalen	Schmuck selber basteln	Ausmisten und spenden

