



Phantasievoll auftanken

Nutzen Sie doch mal kleine, ungewöhnliche Wege, um aufzutanken. Wir haben einige Ideen für Sie zusammengestellt, die weniger als 1 Euro kosten und weniger als 33 Minuten Zeit beanspruchen.

Sie können sie eins zu eins umsetzen. Sie können sie aber auch als anregende Lektüre betrachten und sich einen Spaß daraus machen, die Liste um eigene Ideen zu ergänzen. Fragen Sie Freunde und Bekannte, was sie tun, um sich einen kleinen „Kick“ zu verschaffen.

Oder erfinden Sie neue Kriterien, die die Machbarkeit oder die Einfachheit der Entspannungsübungen unterstreichen.

Entspannungstipps unter 1 € € und unter 33 Minuten ⌚

- | | | |
|--|-----|---------------------|
| + Traumauto im örtlichen Autohaus „besuchen“, mal reinsetzen | € ⌚ | |
| + Menü ausdenken, Kochbücher wälzen | € ⌚ | |
| + Sonntagskaffee im Bett mit einem Bildband | € ⌚ | |
| + Im Kaufhaus einen Pelzmantel streicheln | € ⌚ | |
| + Schneemann bauen | € ⌚ | |
| + In einen Spielzeugladen gehen | € ⌚ | |
| + Im Winter draußen Feuer machen | € ⌚ | |
| + Hüte aufprobieren (am besten mit einer Freundin) | € ⌚ | |
| + Spaziergang mit Leihhund aus dem Tierheim | € | |
| + Auf einen Baum klettern | € ⌚ | |
| + Fußballspiel der örtlichen Mannschaft ansehen | € | |
| + Steine sammeln | € ⌚ | |
| + Sich eine besondere Seife gönnen | ⌚ | |
| + Ins Aquarium schauen | € ⌚ | |
| + Sich nackt in den Regen stellen (bitte nicht auf dem Marktplatz) | € ⌚ | |
| + CD mit Hits aus der Jugend hören | € | |
| + Barfuß laufen | € ⌚ | |
| + Kalt duschen | € ⌚ | |
| + Kochduell mit einem Freund veranstalten | | trotzdem schön |
| + Draußen übernachten | € ⌚ | |
| + Kastanien sammeln | € | |
| + Laut singen | € ⌚ | |
| + Blödsinnsgeschichten erfinden | € ⌚ | |
| + Sich ins Gras legen (statt hinein zubeißen) | € ⌚ | |
| + Vom 3-Meter-Brett springen | ⌚ | |
| + Verkleiden | € | |
| + Straße kehren | € | |
| + Wohnung umräumen | | macht trotzdem Spaß |
| + Grimassen schneiden | € ⌚ | |
| + Der Nachbarin beim Reifenwechsel behilflich sein | € | |
| + In eine Zitrone beißen | € ⌚ | |
| + Hoola hoop-Reifen schwingen | € ⌚ | |
| + Mal etwas zu essen kaufen, was man noch nie gegessen hat | ⌚ | |