

# TTT – 70 Tipps zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens<sup>1</sup>

<b>Tipp</b>	<b>Tu ich</b>	<b>Termin</b>
1. In die Natur fahren		
2. Sich schön anziehen		
3. Geld für einen guten Zweck spenden		
4. Einen guten Freund/in treffen		
5. In ein Konzert gehen		
6. Sport machen		
7. Einen Ausflug oder eine Urlaubsreise planen		
8. Sich etwas Schönes kaufen		
9. Sich künstlerisch betätigen (malen etc.)		
10. Eine Wanderung machen		
11. Ein Zimmer auf- oder umräumen		
12. Ein neues Buch lesen		
13. Einen Leserbrief schreiben		
14. Essen gehen (allein oder in Gesellschaft)		
15. In eine Kirche gehen		
16. Den Keller entrümpeln		
17. Einen Vortrag über ein interessantes Thema hören		
18. Anderen eine Freude bereiten		
19. Handwerklich arbeiten		
20. Gesellschaftsspiele spielen		
21. Eine Geschichte schreiben		
22. Die eigene Meinung klar äußern		
23. Ins Kino gehen		
24. Ein witziges Theaterstück ansehen		
25. Andere um Hilfe bitten		
26. Im Chor singen		
27. Über sich nachdenken		
28. Jemanden beraten		
29. Ein Instrument spielen		
30. Ein Bad nehmen		
31. In der Sonne sitzen		
32. Mit Kindern spielen		
33. Im Freien arbeiten		

<sup>1</sup> Report Psychologie, 6/2016, Ulrike Hess

34. Sich massieren lassen		
35. Die Füße hochlegen und nichts tun		
36. Die Lieblingsmusik hören		
37. Ein neues Rezept ausprobieren		
38. Briefe schreiben/lesen		
39. Einen Blumenstrauß pflücken		
40. Etwas lang geplantes umsetzen		
41. Vogelgezwitscher zuhören		
42. Einen wohlschmeckenden Obstsaft trinken		
43. Sich einen lang gehegten Wunsch erfüllen		
44. Seine finanziellen Angelegenheiten ordnen		
45. Ins Schwimmbad gehen		
46. Den Himmel beobachten		
47. Einen großen Eisbecher essen		
48. Ohne Druck etwas Neues lernen		
49. Den Schreibtisch aufräumen		
50. In die Sauna gehen		
51. Einen alten Freund/in anrufen		
52. Ein gutes Essen kochen		
53. Eine neue Stadt kennenlernen		
54. Fotos anschauen		
55. Zu einer Sportveranstaltung gehen		
56. Fahrrad fahren		
57. Im Wald spazieren gehen		
58. Sich eine Delikatesse gönnen		
59. Staubsaugen		
60. Kreuzworträtsel/Sudoku lösen		
61. Eine Probefahrt mit dem Wunschauto machen		
62. Einen Mittagsschlaf machen		
63. Tanzen		
64. Bei einer Unterhaltung schweigen		
65. Sich vom Friseur eine neue Frisur empfehlen lassen		
66. In den Zoo/Zirkus gehen		
67. Bewusst gesundes essen		
68. Sich Blumen kaufen		
69. Sich mit fremden Menschen unterhalten		
70. Die KassiererIn im Supermarkt anlächeln		