

## Übung: Freizeitgestaltung

Notieren Sie Freizeitaktivitäten, die Ihnen helfen Kraft zu schöpfen und Abstand vom Studienalltag zu gewinnen. Notieren Sie auch Aktivitäten, die Sie gern ausprobieren möchten.

### Für 1-2 Stunden

allein: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

mit anderen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Für mehr als 2 Stunden

allein: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

mit anderen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nehmen Sie Ihren Tages- und Wochenplan zur Hand und teilen jedem Tag mindestens eine Freizeitaktivität aus der ersten Spalte zu. Es muss nicht zwingend jeden Tag eine andere Aktivität sein, aber die Aussicht auf ein richtiges "Highlight" zur Wochenmitte oder am Ende der Arbeitswoche wirkt motivierend.

Planen Sie mindestens an einem Tag in der Woche eine Freizeitaktivität aus der zweiten Spalte ein.