

Positiv-Aktivitäten-Liste: (für Kinder)

1. Lieblingsmusik hören
2. Singen oder auch ein neues Lied lernen
3. Einen Tanz einüben
4. Ein Kunststück oder einen Zaubertrick ausdenken und einüben – und jemandem vorführen
5. Schatzkiste mit besonderen Andenken anlegen (alte Fotos, Bilder, Muscheln, Steine, Murmeln, Federn, Stoff etc.)
6. Baby-/Kinder-Fotos anschauen
7. Ein schönes Bild mit eigenem Traum-Ort malen und aufhängen
8. Einen Sternenhimmel aufmalen und übers Bett hängen
9. Das eigene Zimmer mal so richtig gemütlich machen, dass man sich hier wirklich wohlfühlt
10. Mama/Papa ein tolles Bild malen
11. Jemandem helfen
12. Jemandem eine Freude/Überraschung machen
13. Auf ein großes Blatt alle Personen aufschreiben, die einem wichtig sind und waren
14. Ein neues Spiel erfinden (Spielplan aufmalen etc.)
15. Etwas aus einem Bastelbuch basteln
16. Ein Fensterbild zur Jahreszeit anfertigen
17. Ein Freundebuch anlegen, in das man alle Freunde hineinschreiben lässt
18. Hüpfekästchen mit einem Nachbarskind spielen

19. Jemanden mit ähnlichem Alter auf dem Spielplatz kennen lernen
20. Schwimmen gehen
21. Ein Bad nehmen mit duftendem Schaum und sich entspannen
22. Das Fahrrad mal so richtig sauber machen
23. Fahrrad fahren/eine Radtour machen
24. Im Regen mal richtig nass werden (wenn es warm ist)
25. Mal so schnell rennen, wie man kann
26. Andere Leute beobachten und zählen, wie viele wohl froh sind und wie viele gestresst
27. Schnitzeljagd planen und machen
28. Nachtwanderung planen und machen
29. Einen Drachen bauen (Erwachsenen um Hilfe bitten) und ihn steigen lassen
30. Eine Flaschenpost auf den Weg schicken
31. Die Mama/den Papa fragen, was das Schönste an/in ihrer/seiner Kindheit war
32. Mit einem Erwachsenen Plätzchen/Waffeln/einen Kuchen backen
33. Sich an den letzten Urlaub/die letzten Ferien erinnern
34. Jeden Abend 10 Dinge, die an dem Tag schön waren, auf schmale Zettel aufschreiben und diese zerknüllt in eine (saubere) Flasche werfen, die an einem sichtbaren Ort steht
35. Sich diese Woche sein Lieblingsessen wünschen
36. Ein kleines Stück Schokolade so lange lutschen, wie möglich (10 Minuten?)
37. Mit geschlossenen Augen mal das eigene Zimmer „erfühlen“
38. Die Beine beim Duschen kalt abbrausen

39. Sich pflegen, eine duftende Creme oder Nagellack benutzen, eine hübsche Frisur machen
40. Vorm Spiegel überlegen, was man alles an sich mag – auch Eigenschaften
41. Sich schminken
42. Sich verkleiden
43. Das ABC rückwärts aufsagen
44. Eine sehr sehr sehr sehr sehr spannende Geschichte ausdenken und aufschreiben
45. Einen kleinen Garten anlegen
46. Samen in Blumentopf aussähen und die Pflänzchen jeden Tag pflegen
47. Tiere draußen beobachten: welche sind da? Was machen sie? Wie viele sind zu sehen?
48. Ein T-Shirt oder einen Baumwollbeutel mit Stoffmalfarben/Eddings selbst bemalen (Eltern vorher fragen)
49. Über mehrerer Tage ein 100-/200-/500-/1000-Teile-Puzzle machen
- 50.
- 51.
- 52.
- 53.
- 54.
- 55.
- 56.
- 57.
- 58.
- 59.

60.

61.

62.

63.

64.

65.

66.

67.

68.

69.

70.

71.

72.

73.

74.

75.

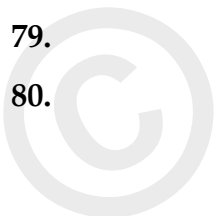
76.

77.

78.

79.

80.



Praxis Lüpertz
Simone Lüpertz

81.

82.

83.

84.

85.

86.

87.

88.

89.

90.

91.

92.

93.

94.

95.

96.

97.

98.

99.

100.

101.



Praxis Lüpertz
Simone Lüpertz