

Bitte unterstreichen Sie in der folgenden Liste alle Dinge, die Sie gern konsumieren, tun, besitzen. Notieren Sie jeweils auch eigene Beispiele.

Speisen:	Süßigkeiten, Eis, Obst, Kuchen, Nüsse, Kekse, Brot, Salat, Joghurt, Pudding, Fleisch, Schinken ...	
Alkoholfreie Getränke:	Wasser, Milch, Kaffee, Tee, Sprudel ...	
Männer/Frauen treffen:	die gut aussehen, intelligent sind, eine Position haben, interessant sind ...	
Probleme lösen:	Kreuzwörterrätsel, mathematische Aufgaben, technische Probleme ...	
Musikhören:	klassische Musik, Opern, Operetten, Musicals, Chansons, Jazz, Soul, Schlager, Volkslieder	
Musikmachen:	Singen, Klavier, Flöte, Geige, Gitarre, Schlagzeug ...	
Sport sehen oder treiben:	Fußball, Leichtathletik, Schwimmen, Skilaufen, Autorennen, Boxen, Tanzen ...	
Radiohören/Fernsehen:	Berichte, Hörspiele, Magazine, Shows ...	
Lesen:	Illustrierte, Zeitungen, Krimis, Romane, Abenteuergeschichten, Biographien, Reiseberichte, Lyrik, Comics, Liebesgeschichten, Fachliteratur ...	
Einkaufen:	Platten, Bücher, Lebensmittel, Kleidung, Kosmetik, Haushaltswaren, Autozubehör ...	
Erholung:	Ruhe, Entspannung, Atemübungen, Schlafen, Yoga	
Kontakte:	Zusammensein, Gespräche mit Bekannten, Freunde treffen	
Ausgehen:	Restaurant, Kneipe, Kino, Theater, Café, Friseur, Diskothek ...	
Hygiene:	Duschen, Schaumbad, Massage, Sauna	
Mit Tieren umgehen:	Hunde, Katzen, Vögel, Fische, Amphibien ...	
Beschäftigung:	Werken, Basteln, Handarbeit, unerledigte Dinge in Haus und Haushalt tun ...	
Ausflüge:	Landschaft, Sehenswürdigkeiten, Museen, Architektur, Kirchen, Stadtviertel ...	

Was tun Sie, wenn Sie sich trösten oder sich etwas Gutes tun wollen?

Welche der Verstärker, die Sie jetzt aus der Liste zusammengestellt haben, werden Sie sich in den nächsten vier Wochen bei Gelegenheit einmal gönnen, wenn Ihnen danach zumute ist?
