Lebensbereiche

Grundlagen zu Hobbys & Interessen

Der Lebensbereich Hobbys & Interessen steht für Freude, Neugier, Ausdruck und die Dinge, die du tust, weil du es willst – nicht weil du musst.

Es geht um deine Leidenschaften, kreative Impulse, deine Neugier und deinen inneren Spieltrieb. In einer Welt voller To-do-Listen und Leistungsdruck geraten genau diese Dinge oft unter die Räder – obwohl sie uns mit Energie, Identität und Lebensfreude aufladen.

Warum ist dieser Bereich so wichtig?

In einem Alltag voller Pflichten, Routinen und Erwartungen geben dir Hobbys und persönliche Interessen etwas sehr Kostbares zurück. Zeit, in der du ganz bei dir bist. Zeit, in der du nicht funktionierst, sondern fühlst, gestaltest, ausprobierst, lachst oder vertieft bist.

Hobbys helfen dir:

- **Energie aufzuladen, anstatt nur Energie zu verbrauchen**
- **deine Kreativität zu leben, ohne Bewertung oder Ziel**
- **Stress abzubauen und in den Flow zu kommen**
- **dich auszudrücken, wie du wirklich bist – fern von Rollen oder Erwartungen**
- **deine Identität zu stärken, weil sie zeigen, was dich begeistert**
- **dich mit Leichtigkeit zu spüren, statt mit Druck**

Wenn du keine echten Interessen mehr pflegst, verlierst du langfristig den Kontakt zu deiner inneren Welt. Wenn du ihnen Raum gibst, gewinnt dein Leben Tiefe, Farbe und Freude zurück.

Kurz gesagt:
Dieser Bereich ist nicht „nett, wenn Zeit übrig ist“ – sondern ein direkter Zugang zu deiner Lebensfreude, Selbstverbindung und mentalen Gesundheit.

Lebensbereiche

Arbeitsblatt zu Hobbys & Interessen

Hier ein paar Fragen, mit denen du deinen Lebensbereich „Hobbys & Interessen“ reflektieren kannst. Nimm dir gern kurz Zeit für jede Antwort – es geht nicht um richtig oder falsch, sondern darum, deinem inneren Gefühl auf die Spur zu kommen.

Notiere zusätzlich das heutige Datum. So kannst du zu einem späteren Zeitpunkt erneut reflektieren.

Datum:_____

1. Was habe ich früher gerne getan – einfach nur, weil es mir Spaß gemacht hat?

2. Womit könnte ich Stunden verbringen, ohne auf die Uhr zu schauen?

3. Welche meiner Interessen sind in den letzten Jahren eingeschlafen – und warum?

4. **Wie viel Raum nehme ich mir im Alltag für Dinge, die nichts mit Arbeit, Haushalt oder Verpflichtung zu tun haben?**

5. **Gibt es etwas, das ich schon immer mal ausprobieren wollte – aber nie den Mut oder „die Zeit“ dazu hatte?**

6. **Fühle ich mich lebendig, kreativ oder inspiriert – und wenn nicht: Was fehlt mir dafür?**

7. **Was wäre ein kleiner, machbarer erster Schritt, um mir wieder mehr Zeit für ein echtes Interesse oder ein Hobby zu gönnen?**