

# Was tun in den langen Ferien außer Urlaub?

Beitrag von „CDL“ vom 6. August 2025 17:47

## [Zitat von DanielRing](#)

Ja ernst gemeint und geht nicht darum meinen Post zu bewerten, sondern nur zu antworten, wenn Hilfe und Tipps dabei sind. Alles andere an Info steht schon im Text.

Fang an regelmäßig Sport zu machen. Der scheint bislang keine Rolle zu spielen bei dir und ist in diverser Hinsicht sinnvoll. Ich mache mehrmals die Woche Krafttraining, gehe joggen, schwimmen, bin mehrmals täglich mit dem Hund unterwegs. Das alleine hält mich bereits beschäftigt.

Probier neue, kreative Rezepte aus. Vegane Küche, Sushi selbst machen,... Damit bekommt man problemlos und sinnvoll Zeit rum. Mir macht das viel Spaß und meine Mitmenschen profitieren regelmäßig davon, weil ich unter anderem meine Nachbarn regelmäßig an meinen Koch- und Backergebnissen teilhaben lasse zu ihrer großen Freude.

Du schreibst, du habest keinen Garten. Ehe ich einen eigenen Garten hatte, hatte ich den buntesten Balkon im ganzen Haus und davor zumindest jede Menge Zimmerpflanzen, sowie diverse Kräuter oder Mini- Tomatenpflanzen auf der Fensterbank. Gärtnern geht überall. Im Zweifelsfall adoptier einen Grünstreifen in deinem Stadtteil und kümmer dich etwas um den (Müll weg, ab und an zurückschneiden, Saatbomben werfen, gießen,...), das machen hier diverse Menschen trotz eigenem Garten. In einem Grünstreifen wachsen deshalb gerade Wassermelonen. ☐ ☐

Geh ins Museum, Ausstellungen, Konzerte. Setz dich mit einem heißen oder kalten Getränk ans Wasser oder unter den Sternenhimmel und nimm bewusst die Natur um dich herum wahr oder die Sterne und Planeten über dir. Geh Waldbaden und atme dabei bewusst tief durch, um dich tief zu entspannen. Oder nimm dir einfach mal wieder die Zeit, ein paar Insekten zu beobachten.

Das habe ich zuletzt drei Wochen lang mehrmals täglich gemacht: Insekten beobachten, Pflanzen bestimmen, den Himmel beobachten, die Wolken ziehen lassen und mit ihnen meine Gedanken, Waldbaden, viel Sport und einfach komplett zur Ruhe kommen innerlich, weil ich auch meine Digitalzeit radikal reduziert hatte in der Zeit und darüber hinaus. Dadurch hatte ich wieder viel mehr Raum in mir, für völlig neue Gedanken, die ich noch nie hatte. Kann ich sehr empfehlen.