

## Bildquellen

Bild	Quelle																												
<p>So entspannt sich Deutschland</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Aktivität</th> <th>Prozent</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Hobby</td><td>71</td></tr> <tr><td>Faulenzen</td><td>68</td></tr> <tr><td>Freunde/ Familie</td><td>67</td></tr> <tr><td>Spazieren gehen/ Gartenarbeit</td><td>60</td></tr> <tr><td>Musik</td><td>60</td></tr> <tr><td>Lesen</td><td>52</td></tr> <tr><td>Fernsehen</td><td>52</td></tr> <tr><td>Sport</td><td>50</td></tr> <tr><td>Kochen/ Essen gehen</td><td>48</td></tr> <tr><td>Soziales Engagement</td><td>36</td></tr> <tr><td>Ein Glas Wein/ Bier</td><td>32</td></tr> <tr><td>Shopping</td><td>28</td></tr> <tr><td>Internet/ Computerspiele</td><td>28</td></tr> </tbody> </table>	Aktivität	Prozent	Hobby	71	Faulenzen	68	Freunde/ Familie	67	Spazieren gehen/ Gartenarbeit	60	Musik	60	Lesen	52	Fernsehen	52	Sport	50	Kochen/ Essen gehen	48	Soziales Engagement	36	Ein Glas Wein/ Bier	32	Shopping	28	Internet/ Computerspiele	28	<p>In Anlehnung an: Wohlers, K., &amp; Hombrecher, M. (2016). Entspann dich, Deutschland: TK-Stressstudie 2016. Techniker Krankenkasse.</p>
Aktivität	Prozent																												
Hobby	71																												
Faulenzen	68																												
Freunde/ Familie	67																												
Spazieren gehen/ Gartenarbeit	60																												
Musik	60																												
Lesen	52																												
Fernsehen	52																												
Sport	50																												
Kochen/ Essen gehen	48																												
Soziales Engagement	36																												
Ein Glas Wein/ Bier	32																												
Shopping	28																												
Internet/ Computerspiele	28																												
	<p>©Präventa</p>																												
	<p>©Präventa</p>																												
	<p>©Präventa</p>																												
	<p>©Präventa</p>																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kontakt &amp; Soziales</th> <th>Hobbys</th> <th>Kultur &amp; Bildung</th> <th>Sport &amp; Bewegung</th> <th>Naturenlernen &amp; -erleben</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Vereinsarbeit</td> <td>Handarbeiten/ Hälmkerne etc.</td> <td>Gutes Buch lesen</td> <td>Jogging</td> <td>Stunde</td> </tr> <tr> <td>Freunde</td> <td>Fotografieren</td> <td>Ins Kino gehen</td> <td>Spazieren gehen</td> <td>Im Gras liegen</td> </tr> <tr> <td>Ausflüge mit der Familie</td> <td>Musik hören</td> <td>Eltern Vorlese hören</td> <td>Ballsport</td> <td>Mit der Sonne sitzen</td> </tr> <tr> <td>Tanzen gehen</td> <td>Malen &amp; Zeichnen</td> <td>Theaterbesuch</td> <td>Radfahren</td> <td>Eine schöne Ausrüstung genießen</td> </tr> </tbody> </table>	Kontakt & Soziales	Hobbys	Kultur & Bildung	Sport & Bewegung	Naturenlernen & -erleben	Vereinsarbeit	Handarbeiten/ Hälmkerne etc.	Gutes Buch lesen	Jogging	Stunde	Freunde	Fotografieren	Ins Kino gehen	Spazieren gehen	Im Gras liegen	Ausflüge mit der Familie	Musik hören	Eltern Vorlese hören	Ballsport	Mit der Sonne sitzen	Tanzen gehen	Malen & Zeichnen	Theaterbesuch	Radfahren	Eine schöne Ausrüstung genießen	<p>In Anlehnung an Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer-Verlag.</p>			
Kontakt & Soziales	Hobbys	Kultur & Bildung	Sport & Bewegung	Naturenlernen & -erleben																									
Vereinsarbeit	Handarbeiten/ Hälmkerne etc.	Gutes Buch lesen	Jogging	Stunde																									
Freunde	Fotografieren	Ins Kino gehen	Spazieren gehen	Im Gras liegen																									
Ausflüge mit der Familie	Musik hören	Eltern Vorlese hören	Ballsport	Mit der Sonne sitzen																									
Tanzen gehen	Malen & Zeichnen	Theaterbesuch	Radfahren	Eine schöne Ausrüstung genießen																									
	<p>Pixabay.com: <a href="https://pixabay.com/de/photos/wasser-fluss-see-berge-alpine-3161063/">https://pixabay.com/de/photos/wasser-fluss-see-berge-alpine-3161063/</a></p>																												