

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., & 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																												
	©Präventa																												
	©Präventa																												
	©Präventa																												
	©Präventa																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kontakt & Sozialeinbindung</th> <th>Hobbys</th> <th>Kultur & Bildung</th> <th>Sport & Bewegung</th> <th>Naturliebhaber & Pflanzenkann</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Vereinsarbeit</td> <td>Handarbeit/ Nähen/ Stricken etc.</td> <td>Gutes Buch lesen</td> <td>Jogging</td> <td>Sauna</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>Ferien/ Urlaube verbringen</td> <td>Ballsportarten</td> <td>Mit dem Partner/ Partnerin zusammen sein</td> </tr> <tr> <td>Tanzen gehen</td> <td>Malen & Zeichnen</td> <td>Theaterbesuch</td> <td>Radfahren</td> <td>Eine schöne Aussicht genießen</td> </tr> </tbody> </table>	Kontakt & Sozialeinbindung	Hobbys	Kultur & Bildung	Sport & Bewegung	Naturliebhaber & Pflanzenkann	Vereinsarbeit	Handarbeit/ Nähen/ Stricken etc.	Gutes Buch lesen	Jogging	Sauna	Freunde	Fotografieren	Ins Kino gehen	Spazieren gehen	Im Gras liegen	Ausflüge mit der Familie	Musik hören	Ferien/ Urlaube verbringen	Ballsportarten	Mit dem Partner/ Partnerin zusammen sein	Tanzen gehen	Malen & Zeichnen	Theaterbesuch	Radfahren	Eine schöne Aussicht genießen	<p>In Anlehnung an Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer-Verlag.</p>			
Kontakt & Sozialeinbindung	Hobbys	Kultur & Bildung	Sport & Bewegung	Naturliebhaber & Pflanzenkann																									
Vereinsarbeit	Handarbeit/ Nähen/ Stricken etc.	Gutes Buch lesen	Jogging	Sauna																									
Freunde	Fotografieren	Ins Kino gehen	Spazieren gehen	Im Gras liegen																									
Ausflüge mit der Familie	Musik hören	Ferien/ Urlaube verbringen	Ballsportarten	Mit dem Partner/ Partnerin zusammen sein																									
Tanzen gehen	Malen & Zeichnen	Theaterbesuch	Radfahren	Eine schöne Aussicht genießen																									
	<p>Pixabay.com: https://pixabay.com/de/vectors/zitrone-orangen-zitrusfr%C3%BCchte-gelb-25342/</p>																												
	<p>Pixabay.com: https://pixabay.com/de/vectors/gorilla-tier-s%C3%A4ugetier-tierwelt-47641/</p>																												
	<p>Pixabay.com: https://pixabay.com/de/vectors/junge-menschliche-m%C3%A4nnlich-mann-2025115/</p>																												
	<p>Pixabay.com: https://pixabay.com/de/photos/wasser-fluss-seeberge-alpine-3161063/</p>																												