

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 & Pflanzenkennner</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>Fremde Vorlesung anhören</td> <td>Ballsport</td> <td>Mit dem Partner sitzen</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 & Pflanzenkennner	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	Fremde Vorlesung anhören	Ballsport	Mit dem Partner sitzen	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 & Pflanzenkennner																									
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	Fremde Vorlesung anhören	Ballsport	Mit dem Partner sitzen																									
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>																												