

## Bildquellen

Bild	Quelle																										
<p style="text-align: center;"><b>So entspannt sich Deutschland</b></p> <table border="1"> <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> </table>	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:  <b>Wohlers, K., &amp; Hombrecher, M. (2016).</b>  <b>Entspann dich, Deutschland: TK-Stressstudie 2016.</b> Techniker Krankenkasse.</p>
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																										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kontakt &amp; Gesellschaft</th> <th>Hobbys</th> <th>Kultur &amp; Bildung</th> <th>Sport &amp; Bewegung</th> <th>Naturenliebe &amp; "Pausenaktivität"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Vereinsarbeit</td> <td>Handarbeit/ Heimwerkerei 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>In der Sonne sitzen</td> </tr> <tr> <td>Ausflüge mit der Familie</td> <td>Musik hören</td> <td>Einen Vortrag besuchen</td> <td>Ballsport</td> <td>Eine schöne Aussicht genießen</td> </tr> <tr> <td>Tanzen gehen</td> <td>Malen &amp; Zeichnen</td> <td>Theaterbesuch</td> <td>Radfahren</td> <td>...</td> </tr> </tbody> </table>	Kontakt & Gesellschaft	Hobbys	Kultur & Bildung	Sport & Bewegung	Naturenliebe & "Pausenaktivität"	Vereinsarbeit	Handarbeit/ Heimwerkerei etc.	Gutes Buch lesen	Jogging	Sauna	Freunde	Fotografieren	Ins Kino gehen	Spazieren gehen	In der Sonne sitzen	Ausflüge mit der Familie	Musik hören	Einen Vortrag besuchen	Ballsport	Eine schöne Aussicht genießen	Tanzen gehen	Malen & Zeichnen	Theaterbesuch	Radfahren	...	<p>In Anlehnung an Kaluza, G. (2015).  <b>Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung.</b> Springer-Verlag.</p>	
Kontakt & Gesellschaft	Hobbys	Kultur & Bildung	Sport & Bewegung	Naturenliebe & "Pausenaktivität"																							
Vereinsarbeit	Handarbeit/ Heimwerkerei etc.	Gutes Buch lesen	Jogging	Sauna																							
Freunde	Fotografieren	Ins Kino gehen	Spazieren gehen	In der Sonne sitzen																							
Ausflüge mit der Familie	Musik hören	Einen Vortrag besuchen	Ballsport	Eine schöne Aussicht genießen																							
Tanzen gehen	Malen & Zeichnen	Theaterbesuch	Radfahren	...																							
	<p>©Präventa</p>																										
	<p>©Präventa</p>																										
	<p>©Präventa</p>																										
	<p>©Präventa</p>																										
	<p>©Präventa</p>																										

	<p>©Präventa</p>
	<p>Pixabay.com:  <a href="https://pixabay.com/de/vectors/zitrone-orangen-zitrusfr%C3%BCchte-gelb-25342/">https://pixabay.com/de/vectors/zitrone-orangen-zitrusfr%C3%BCchte-gelb-25342/</a></p>
	<p>Pixabay.com:  <a href="https://pixabay.com/de/vectors/gorilla-tier-s%C3%A4ugetier-tierwelt-47641/">https://pixabay.com/de/vectors/gorilla-tier-s%C3%A4ugetier-tierwelt-47641/</a></p>
	<p>Pixabay.com:  <a href="https://pixabay.com/de/vectors/junge-menschliche-m%C3%A4nnlich-mann-2025115/">https://pixabay.com/de/vectors/junge-menschliche-m%C3%A4nnlich-mann-2025115/</a></p>
	<p>Pixabay.com:  <a href="https://pixabay.com/de/photos/wasser-fluss-seeberge-alpine-3161063/">https://pixabay.com/de/photos/wasser-fluss-seeberge-alpine-3161063/</a></p>
	<p>©Präventa</p>