

Umfrage der Prof. Dr. Werner Maaßen Stiftung am „Stiftungstag“, Sonntag, dem 9.11.14 in Lörrach:

Frage: Was erachten Sie als wichtig für Ihre seelische Gesundheit?

Die Teilnehmer*innen sollten aus 15 Möglichkeiten
6 Punkte auswählen. Anzahl der Teilnehmer*innen: 53

Ergebnisse in der Reihenfolge der Nennungen

1. Sich Zeit für Partnerschaft und Familie nehmen	45
2. Spaziergänge und Bewegung	37
3. Konflikte ansprechen und lösen	34
4. Freundschaften pflegen	31
5. Dankbarkeit empfinden	28
6. Regelmäßige Auszeiten	24
7. Sich täglich Zeit für Stille/Besinnung nehmen	20
8. Eigene Gefühle und Bedürfnisse reflektieren	19
9. Auf gesunde Ernährung achten	18
10. Sich von unpassenden Selbstbildern lösen	14
11. Ziele haben und umsetzen	12
12. Verbundenheit empfinden	11
13. Hobbies haben und pflegen	11
14. Sich gesellschaftlich engagieren	8
15. Einen Tagesrückblick halten	3