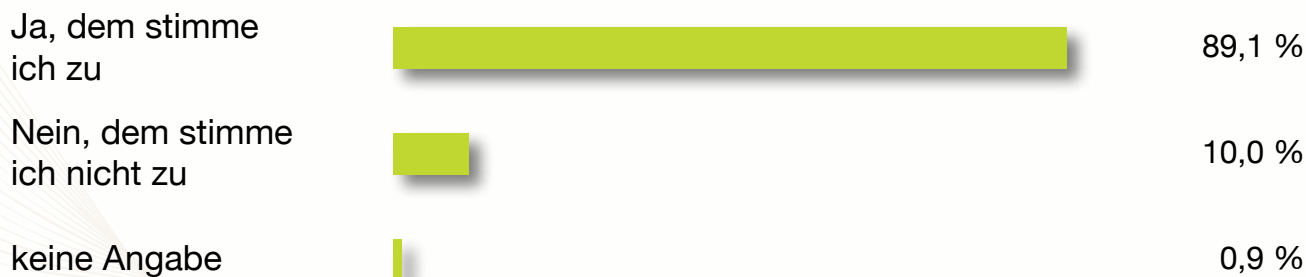


## Auswertung der aktuellen Umfrage zum Thema „Pausen“

Im August/September 2017 erschien von der Zeitschrift *einfach leben* das Themenheft „Zeit für Pausen – Zeit für mich“. Wir haben dieses Heft zum Anlass genommen, um zu einer Umfrage rund um dieses Thema aufzurufen. Insgesamt haben über 4.500 Personen an der Beantwortung der Fragen teilgenommen. Dafür möchten wir uns herzlich bedanken. Wir präsentieren hier die Ergebnisse anhand einer Querschnittsauswertung von ca. 3.000 Fragebögen.

### 1 Ruhepausen sind in unserem alltäglichen Leben seltener geworden.



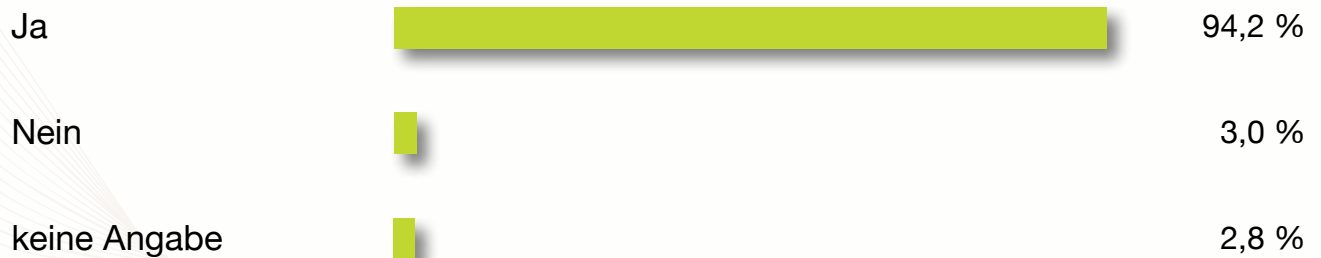
### 2 Computer, Handy und Internet hindern uns daran, richtig abzuschalten.



3 Mir fehlt häufig die Zeit, um innezuhalten und zu mir zu kommen.



4 Wer häufiger Pausen macht, hat mehr vom Leben.



5 Der Sonntag sollte als Tag der Arbeitsruhe weiterhin geschützt sein.



## 6 Ich verbringe meine Pausen am liebsten...



Die Redaktion von *einfach leben* und der Verlag Herder bedanken sich bei allen, die an der Umfrage teilgenommen haben und über die aufschlussreichen Ergebnisse.