

Vorsätze für das Jahr 2015

Datenbasis:	5.429 Befragte*)
Erhebungszeitraum:	20. November bis 10. Dezember 2014
statistische Fehlertoleranz:	+/- 2 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

1. Gute Vorsätze für das Jahr 2015

Wie bereits in den Vorjahren sind auch aktuell die am häufigsten genannten Vorsätze für das kommende Jahr 2015 Stressvermeidung oder -abbau (60 %), mehr Bewegung oder Sport (55 %) sowie mehr Zeit für Familie oder Freunde zu haben (55 %). Jeweils 48 Prozent haben vor, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen und sich gesünder zu ernähren. 34 Prozent wollen abnehmen und 28 Prozent möchten sparsamer sein. Weniger Medienkonsum haben sich jeweils 15 Prozent vorgenommen. Weniger Alkohol trinken wollen 12 Prozent und das Rauchen aufgeben 9 Prozent der Befragten.

Unterschiede zeigen sich insbesondere zwischen den verschiedenen Altersgruppen.

Im Vergleich zu den Vorjahren hat sich nur wenig geändert.

*) Jeweils mind. 100 Befragte in Bremen und im Saarland, mind. 1.000 Befragte in Baden-Württemberg, Bayern und NRW sowie jeweils mind. 200 Befragte in den übrigen Bundesländern

▪ Vorsätze für 2015 I

Es haben für 2015 folgende Vorsätze:

		Stress vermeiden/ abbauen %	mehr bewegen/ Sport %	mehr Zeit für Familie/ Freunde %	mehr Zeit für sich selbst %	gesünder *) ernähren %
insgesamt:	2011	60	55	56	51	45
	2012	59	51	52	48	44
	2013	57	52	54	47	47
	2014	60	55	55	48	48
Männer		58	56	59	45	50
Frauen		61	54	52	52	46
14- bis 29-Jährige		58	62	61	45	55
30- bis 44-Jährige		68	61	67	58	53
45- bis 59-Jährige		66	53	59	54	46
60 Jahre und älter		49	48	40	38	42
Hauptschule		57	48	53	47	44
mittlerer Abschluss		63	53	56	52	50
Abitur, Studium		59	57	55	48	46
Schleswig-Holstein		59	59	53	45	43
Hamburg		57	55	49	43	49
Niedersachsen		58	54	55	50	55
Bremen		58	57	46	46	46
Nordrhein-Westfalen		61	57	56	48	47
Hessen		66	55	58	53	47
Rheinland-Pfalz		65	61	60	49	46
Baden-Württemberg		60	56	54	52	46
Bayern		56	55	55	48	49
Saarland		58	60	51	48	52
Berlin		50	50	49	42	45
Brandenburg		54	50	55	45	44
Mecklenburg-Vorpommern		60	50	53	39	49
Sachsen		60	52	57	46	55
Sachsen-Anhalt		63	50	57	49	48
Thüringen		59	50	63	52	47

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

▪ Vorsätze für 2015 II

Es haben für 2015 folgende Vorsätze:

		ab- nehmen %	sparsamer sein %	weniger fernsehen %	weniger Handy, Computer, Internet %	weniger Alkohol trinken %	Rauchen *) aufgeben %
insgesamt:	2011	33	31	18	-	13	12
	2012	34	30	14	-	11	12
	2013	31	26	16	-	12	11
	2014	34	28	15	15	12	9
Männer		32	28	16	17	16	10
Frauen		36	27	15	13	8	8
14- bis 29-Jährige		28	40	21	29	12	11
30- bis 44-Jährige		37	34	13	16	9	12
45- bis 59-Jährige		39	23	13	11	13	11
60 Jahre und älter		32	20	15	8	13	5
Hauptschule		36	28	18	11	10	12
mittlerer Abschluss		38	29	14	14	13	11
Abitur, Studium		33	25	13	13	12	7
Schleswig-Holstein		39	26	18	14	16	12
Hamburg		37	30	15	13	11	11
Niedersachsen		37	23	12	10	10	12
Bremen		29	23	20	13	15	15
Nordrhein-Westfalen		35	28	17	15	12	9
Hessen		32	30	16	19	15	8
Rheinland-Pfalz		40	36	15	18	11	11
Baden-Württemberg		34	26	14	15	11	7
Bayern		33	30	17	16	10	9
Saarland		35	32	20	19	18	8
Berlin		29	28	11	13	13	10
Brandenburg		35	27	12	12	10	8
Mecklenburg-Vorpommern		33	29	13	10	11	9
Sachsen		36	24	14	18	14	10
Sachsen-Anhalt		32	28	16	13	11	8
Thüringen		27	27	18	12	11	6

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

39 Prozent der Befragten erinnern sich, dass sie im letzten Jahr für das nun zu Ende gehende Jahr 2014 gute Vorsätze gefasst hatten.

▪ Gute Vorsätze für 2014?

Es hatten gute Vorsätze für 2014

	ja %	nein *) %
insgesamt: 2011	40	60
2012	39	60
2013	37	62
2014	39	61
Männer	39	60
Frauen	38	61
14- bis 29-Jährige	47	53
30- bis 44-Jährige	40	60
45- bis 59-Jährige	38	62
60 Jahre und älter	33	66
Hauptschule	37	63
mittlerer Abschluss	38	61
Abitur, Studium	39	61
Schleswig-Holstein	35	65
Hamburg	35	65
Niedersachsen	40	60
Bremen	36	64
Nordrhein-Westfalen	38	62
Hessen	37	63
Rheinland-Pfalz	45	54
Baden-Württemberg	40	60
Bayern	39	61
Saarland	34	65
Berlin	39	60
Brandenburg	32	68
Mecklenburg-Vorpommern	40	59
Sachsen	39	61
Sachsen-Anhalt	43	57
Thüringen	43	56

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

Gut die Hälfte (52 %) derjenigen, die für 2014 gute Vorsätze gefasst hatten, hat sich länger als drei Monate bzw. bis jetzt an diese Vorsätze gehalten.

▪ Wie lange hat man sich an die Vorsätze gehalten? *)

Es haben sich an ihre Vorsätze gehalten

		einige Stunden %	einen Tag %	einige Tage %	eine Woche %	zwei bis drei Wochen %	einen Monat %	zwei bis drei Monate %	länger/ **) bis jetzt %
insgesamt:	2011	4	1	6	2	6	6	15	50
	2012	4	0	6	3	5	7	15	49
	2013	4	1	4	2	7	6	13	50
	2014	3	1	4	2	7	5	14	52
Männer		2	0	4	3	7	5	15	53
Frauen		3	1	5	1	7	5	13	52
14- bis 29-Jährige		2	1	5	1	8	4	15	55
30- bis 44-Jährige		3	0	5	1	7	6	15	51
45- bis 59-Jährige		4	0	4	2	7	6	15	50
60 Jahre und älter		2	1	3	2	6	6	11	53
Hauptschule		6	0	5	4	7	5	12	50
mittlerer Abschluss		4	0	4	2	8	5	14	50
Abitur, Studium		2	1	5	1	5	6	14	54
Schleswig-Holstein		1	1	4	1	8	7	10	54
Hamburg		0	0	6	0	5	5	15	50
Niedersachsen		4	0	5	4	5	6	11	48
Bremen ***)		3	0	6	8	11	2	10	48
Nordrhein-Westfalen		3	1	5	2	6	6	13	55
Hessen		2	0	5	1	2	7	19	52
Rheinland-Pfalz		2	1	9	2	6	4	23	48
Baden-Württemberg		3	0	3	2	8	6	16	50
Bayern		3	1	3	2	11	4	15	49
Saarland ***)		0	0	3	0	11	7	14	57
Berlin		4	0	1	2	8	5	8	64
Brandenburg		4	0	1	1	10	5	17	49
Mecklenburg-Vorpommern		2	2	3	0	8	4	8	62
Sachsen		4	0	5	2	7	3	9	56
Sachsen-Anhalt		3	1	4	2	6	4	12	54
Thüringen		3	1	5	1	5	3	14	58

*) Basis: Befragte, die für 2013 Vorsätze hatten

**) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

***) nur Tendenzangaben aufgrund geringer Besetzungszahlen in den Untergruppen

2. Stressempfinden

Die nachfolgenden Ergebnisse beziehen sich auf diejenigen Befragten, die sich für das Jahr 2015 vorgenommen haben, Stress zu vermeiden bzw. abzubauen. Gefragt wurden diese Personen, in welchen Bereichen oder Situationen sie Stress empfinden.

51 Prozent nennen Zeitdruck im Beruf, 47 Prozent Stress und Hektik im Alltag, 46 Prozent Streit oder Ärger in der Familie und 44 Prozent gesundheitliche Sorgen. 36 Prozent berichtet es Stress, den Beruf und ihre Familie unter einen Hut zu bekommen. 33 Prozent haben wegen finanzieller Sorgen und 29 Prozent aufgrund vieler familiärer Verpflichtungen Stress. 28 Prozent fühlen sich durch Konflikte am Arbeitsplatz gestresst und 27 Prozent dadurch, dass sie das Gefühl haben, im Job immer erreichbar sein zu müssen. Angst, den Job zu verlieren, bereitet 17 Prozent Stress.

Unterschiede zeigen sich vor allem zwischen den Altersgruppen. So sind Ereignisse bzw. Situationen rund um den Beruf und die Familie insbesondere bei den unter 60-Jährigen für Stress verantwortlich, während von den Älteren am häufigsten gesundheitliche Probleme als Stressauslöser genannt werden.

■ Stresssituationen I *)

Es empfinden in folgenden Bereichen oder Situationen Stress:

		Zeitdruck im Beruf	Hektik/ Stress im Alltag	gesundheit- liche Sorgen	Streit/ Ärger in der Familie	Beruf und Familie **) unter einen Hut bekommen
		%	%	%	%	%
insgesamt:	2011	51	44	42	45	39
	2012	47	43	43	41	33
	2013	51	40	43	44	34
	2014	51	47	44	46	36
Männer		53	45	41	41	35
Frauen		49	49	47	50	37
14- bis 29-Jährige		51	54	36	59	33
30- bis 44-Jährige		67	50	38	51	57
45- bis 59-Jährige		64	49	47	44	40
60 Jahre und älter		19	37	54	33	12
Hauptschule		35	48	51	43	27
mittlerer Abschluss		51	46	48	44	35
Abitur, Studium		59	46	41	47	41
Schleswig-Holstein		45	39	46	43	33
Hamburg		39	42	42	45	34
Niedersachsen		57	45	44	51	43
Bremen		49	47	35	55	37
Nordrhein-Westfalen		52	47	42	42	34
Hessen		46	51	39	46	30
Rheinland-Pfalz		54	47	49	52	33
Baden-Württemberg		53	46	42	46	37
Bayern		51	47	45	46	38
Saarland		44	43	46	54	35
Berlin		42	58	47	46	34
Brandenburg		57	48	41	39	41
Mecklenburg-Vorpommern		47	47	45	48	37
Sachsen		54	42	53	51	34
Sachsen-Anhalt		46	49	41	40	39
Thüringen		56	58	54	44	42

*) Basis: Befragte, die sich vorgenommen haben, Stress abzubauen oder zu vermeiden

**) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

▪ Stresssituationen II *)

Es empfinden in folgenden Bereichen oder Situationen Stress:

		finanzielle Sorgen %	viele familiäre Verpflich- tungen %	das Gefühl, im Job immer erreichbar sein zu müssen %	Konflikte mit Kollegen oder dem Chef %	Angst **) vor Job- verlust %
insgesamt:	2011	35	27	-	29	19
	2012	32	28	-	27	17
	2013	31	25	-	30	16
	2014	33	29	27	28	17
Männer		29	24	29	26	17
Frauen		37	33	25	29	18
14- bis 29-Jährige		38	28	26	34	22
30- bis 44-Jährige		39	36	37	36	22
45- bis 59-Jährige		32	28	32	32	21
60 Jahre und älter		24	24	11	9	4
Hauptschule		37	27	25	19	17
mittlerer Abschluss		35	30	29	27	20
Abitur, Studium		31	28	28	32	17
Schleswig-Holstein		33	30	30	26	18
Hamburg		37	24	33	29	18
Niedersachsen		31	23	24	27	18
Bremen		35	26	18	29	28
Nordrhein-Westfalen		32	28	27	26	16
Hessen		34	28	23	28	21
Rheinland-Pfalz		36	27	26	28	18
Baden-Württemberg		28	30	23	27	15
Bayern		36	29	30	34	18
Saarland		20	26	25	39	19
Berlin		32	33	25	27	18
Brandenburg		40	32	34	32	20
Mecklenburg-Vorpommern		28	35	35	30	20
Sachsen		31	41	29	16	17
Sachsen-Anhalt		37	27	26	25	20
Thüringen		36	32	34	33	13

*) Basis: Befragte, die sich vorgenommen haben, Stress abzubauen oder zu vermeiden

**) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

12. Dezember 2014

q4673/31012 Mü