

Vorsätze für das Jahr 2023

Datenbasis:	1.001 Befragte
Erhebungszeitraum:	11. bis 18. November 2022
Statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

1 Gute Vorsätze für das Jahr 2023

Wie auch in den Vorjahren ist der am häufigsten genannte Vorsatz für das kommende Jahr Stress zu vermeiden bzw. abzubauen (67 %), gefolgt von den Vorsätzen mehr Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen sowie sich umwelt- bzw. klimafreundlicher zu verhalten (jeweils 64 %).

61 Prozent der Befragten möchten sich im kommenden Jahr mehr bewegen bzw. Sport treiben. Etwas mehr als die Hälfte beabsichtigt, sich im Jahr 2023 mehr Zeit für sich selbst zu nehmen (54 %) und sich gesünder zu ernähren (53 %).

40 Prozent wollen im kommenden Jahr sparsamer leben. Jeweils rund ein Drittel der Befragten möchte versuchen weniger Fleisch zu essen (34 %), abzunehmen (33 %) sowie das Handy, den Computer oder das Internet weniger zu nutzen (31 %).

20 Prozent nehmen sich vor, 2023 weniger fernzusehen, 16 Prozent wollen weniger Alkohol trinken und 9 Prozent mit dem Rauchen aufhören.

Im Vergleich zu den Vorjahren zeigen sich hier nur wenige Veränderungen. Allerdings geben mehr Befragte als noch in den letzten Jahren an, dass sie im nächsten Jahr sparsamer sein möchten.

Während Frauen sich häufiger als Männer vornehmen, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen, fassen Männer häufiger die Vorsätze, sich gesünder zu ernähren und weniger Alkohol zu trinken.

Jüngere Befragte unter 30 Jahren haben überdurchschnittlich häufig die Vorsätze gefasst, sich im neuen Jahr umwelt- bzw. klimafreundlicher zu verhalten, sparsamer zu sein und ihre Handy-, Computer- bzw. Internetnutzung zu reduzieren.

Vorsätze für 2023 I

Es haben für das kommende Jahr folgende Vorsätze:

		Stress vermeiden/ abbauen	mehr Zeit für Familie/ Freunde	umwelt- bzw. klima- freundlicher verhalten	mehr bewegen/ Sport	mehr Zeit für sich selbst	gesünder ernähren
		%	%	%	%	%	%
insgesamt	2011	60	56	-	55	51	45
	2012	59	52	-	51	48	44
	2013	57	54	-	52	47	47
	2014	60	55	-	55	48	48
	2015	62	61	-	59	51	51
	2016	62	60	-	57	52	50
	2017	59	58	-	53	48	47
	2018	62	60	-	57	51	49
	2019	64	64	64	56	53	53
	2020	65	64	63	60	51	53
	2021	64	64	60	59	53	50
	2022	67	64	64	61	54	53
Männer		65	66	60	61	49	58
Frauen		69	62	68	60	59	48
14- bis 29-Jährige		73	68	80	68	51	65
30- bis 44-Jährige		77	76	62	69	63	59
45- bis 59-Jährige		71	69	63	60	66	48
60 Jahre und älter		54	51	57	51	40	46
Hauptschule		54	54	47	38	35	49
mittlerer Abschluss		67	65	60	58	57	57
Abitur/Studium		69	65	67	63	57	51
Ost		67	69	63	60	56	51
West		67	63	64	61	53	54
Bayern		66	64	65	55	49	59
Baden-Württemberg		62	66	60	66	49	46
Südwest		76	59	56	59	59	48
Nord		63	59	62	57	56	53
Nordrhein-Westfalen		67	64	72	65	53	58

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Vorsätze für 2023 II

Es haben für das kommende Jahr folgende Vorsätze:

		sparsamer sein	weniger Fleisch essen	abnehmen	weniger Handy, Computer, Internet &	weniger fernsehen	weniger Alkohol trinken	Rauchen aufgeben
		%	%	%		%	%	%
insgesamt	2011	31	-	33	-	18	13	12
	2012	30	-	34	-	14	11	12
	2013	26	-	31	-	16	12	11
	2014	28	-	34	15	15	12	9
	2015	31	-	35	16	18	14	10
	2016	31	-	33	20	19	12	9
	2017	28	-	30	18	15	12	9
	2018	32	-	34	25	19	16	11
	2019	31	-	36	27	20	15	11
	2020	28	-	34	28	20	15	11
	2021	29	-	34	30	20	16	10
	2022	40	34	33	31	20	16	9
Männer		42	33	33	32	24	21	12
Frauen		39	35	32	31	16	11	6
14- bis 29-Jährige		60	38	31	63	26	11	8
30- bis 44-Jährige		44	36	33	34	20	16	13
45- bis 59-Jährige		35	29	39	24	16	15	8
60 Jahre und älter		31	33	28	17	21	19	6
Hauptschule		49	29	27	22	22	18	13
mittlerer Abschluss		39	35	36	27	21	19	13
Abitur/Studium		36	34	31	31	17	13	7
Ost		44	32	31	28	26	18	10
West		39	34	33	32	19	16	8
Bayern		37	35	28	30	15	13	10
Baden-Württemberg		38	30	34	45	26	17	9
Südwest		43	34	32	26	12	15	5
Nord		36	34	38	31	16	15	8
Nordrhein-Westfalen		42	37	33	30	24	17	9

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

18 Prozent der Befragten geben an, dass sie sich manche Dinge für das Jahr 2023 bewusst nicht vornehmen, weil sie sich wegen der Corona-Pandemie nicht oder nur schwer umsetzen lassen.

Auf 82 Prozent trifft dies nicht zu.

In den Befragungen 2021 und insbesondere 2020 hatten deutlich mehr Personen angegeben, sich aufgrund der Corona-Pandemie bewusst manche Dinge nicht vorzunehmen.

Einfluss der Corona-Pandemie auf die Vorsätze für 2023 (1/2)

Die Aussage "Ich nehme mir manche Dinge für das Jahr 2023 bewusst nicht vor, weil sie sich wegen der Corona-Pandemie nicht oder nur schwer umsetzen lassen"

		trifft zu %	trifft nicht zu %
insgesamt	2020	49	51
	2021	37	62
	2022	18	82
Männer		19	81
Frauen		16	82
14- bis 29-Jährige		9	91
30- bis 44-Jährige		17	83
45- bis 59-Jährige		19	80
60 Jahre und älter		22	77
Hauptschule		30	67
mittlerer Abschluss		22	78
Abitur/Studium		14	86
Ost		22	78
West		17	83
Bayern		18	80
Baden-Württemberg		14	85
Südwest		18	81
Nord		16	83
Nordrhein-Westfalen		17	83

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Von denjenigen Befragten, die nicht angeben, keine guten Vorsätze für 2023 zu haben, äußern 12 Prozent, dass sie sich wegen der Corona-Pandemie bewusst gute Vorsätze setzen, die sie sich sonst nicht vorgenommen hätten.

Bei der großen Mehrheit der Befragten (88 %) ist dies nicht der Fall.

Einfluss der Corona-Pandemie auf die Vorsätze für 2023 (2/2)

Die Aussage "Ich setze mir wegen der Corona-Pandemie bewusst gute Vorsätze, die ich mir sonst nicht vorgenommen hätte"

		trifft zu %	trifft nicht zu %
insgesamt	2020	16	83
	2021	17	82
	2022	12	88
Männer		13	86
Frauen		10	89
14- bis 29-Jährige		20	79
30- bis 44-Jährige		12	88
45- bis 59-Jährige		7	93
60 Jahre und älter		10	89
Hauptschule		17	83
mittlerer Abschluss		9	89
Abitur/Studium		10	90
Ost		14	86
West		11	88
Bayern		10	90
Baden-Württemberg		15	83
Südwest		13	87
Nord		10	88
Nordrhein-Westfalen		9	91

Basis: Befragte, die nicht angeben, keine guten Vorsätze für 2023 zu haben; an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

2 Gute Vorsätze für das aktuelle Jahr 2022

42 Prozent der Befragten erinnern sich, dass sie im vergangenen Jahr für das nun zu Ende gehende Jahr 2022 gute Vorsätze gefasst hatten.

57 Prozent hatten für 2022 keine guten Vorsätze gefasst.

Die jüngeren Befragten unter 30 Jahren geben überdurchschnittlich häufig an, für das Jahr 2022 Vorsätze gefasst zu haben.

Gute Vorsätze für 2022?

Es hatten gute Vorsätze für das laufende Jahr

		ja %	nein %
insgesamt	2011	40	60
	2012	39	60
	2013	37	62
	2014	39	61
	2015	39	59
	2016	41	58
	2017	36	63
	2018	37	63
	2019	41	59
	2020	43	57
	2021	36	64
	2022	42	57
Männer		43	56
Frauen		41	58
14- bis 29-Jährige		63	37
30- bis 44-Jährige		42	57
45- bis 59-Jährige		39	60
60 Jahre und älter		33	66
Hauptschule		39	60
mittlerer Abschluss		40	60
Abitur/Studium		42	57
Ost		48	51
West		40	59
Bayern		37	62
Baden-Württemberg		40	59
Südwest		42	58
Nord		42	57
Nordrhein-Westfalen		40	58

an 100 Prozent fehlende Angaben = „keine Angabe“

Mehr als die Hälfte der Befragten (56 %), die Vorsätze für das laufende Jahr 2022 gefasst hatten, haben sich länger als drei Monate bzw. bis jetzt an diese gehalten.

16 Prozent hielten sich zwei bis drei Monate an ihre gefassten Vorsätze und 18 Prozent höchstens einen Monat.

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 bzw. 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
	2015	3	2	3	3	7	6	15	50
	2016	2	2	3	2	5	4	14	56
	2017	2	1	3	2	6	5	14	52
	2018	3	0	3	3	7	5	17	54
	2019	2	0	3	1	3	4	16	61
	2020	2	0	1	1	6	5	23	50
	2021	1	0	2	2	6	4	21	50
	2022	2	1	3	1	6	5	16	56
Männer		2	1	2	0	6	4	15	61
Frauen		2	0	5	1	7	6	17	52
14- bis 29-Jährige		0	2	3	0	9	7	12	59
30- bis 44-Jährige		3	1	0	1	1	5	24	58
45- bis 59-Jährige		1	1	4	0	6	3	15	59
60 Jahre und älter		2	0	5	1	10	5	13	51
Hauptschule		1	0	5	2	9	13	14	46
mittlerer Abschluss		3	3	4	0	8	5	13	52
Abitur/Studium		2	0	3	0	6	4	16	61
Ost		0	0	3	1	7	7	15	56
West		2	1	3	1	6	5	16	57
Bayern		3	3	5	0	7	15	19	37
Baden-Württemberg		7	0	2	0	7	3	12	59
Südwest		0	0	2	1	4	1	22	58
Nord		0	1	7	0	7	2	15	60
Nordrhein-Westfalen		2	1	2	1	6	3	13	65

Basis: Befragte, die für 2022 Vorsätze hatten;
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

15 Prozent der Befragten, die für das Jahr 2022 gute Vorsätze hatten, fiel es nach eigener Angabe in Zeiten der Corona-Pandemie leichter, ihre Vorsätze umzusetzen.

Gut einem Drittel (35 %) fiel es hingegen schwerer, ihre guten Vorsätze umzusetzen.

Bei der Hälfte der Befragten (49 %) hatte die Corona-Pandemie in diesem Jahr keinen Einfluss auf die Umsetzung ihrer gefassten Vorsätze.

Der Anteil derjenigen, die meinen, dass die Pandemie keinen Einfluss auf die Umsetzung ihrer guten Vorsätze hatte, fällt damit deutlich höher aus als in den letzten beiden Jahren.

Umsetzung der Vorsätze in Zeiten der Corona-Pandemie

		Ihre guten Vorsätze für 2022 umzusetzen, fiel ihnen		
		leichter	schwerer	Corona-Pandemie hatte keinen Einfluss
		%	%	%
insgesamt	2020	19	51	29
	2021	22	49	28
	2022	15	35	49
<hr/>				
Männer		13	36	51
Frauen		17	35	47
<hr/>				
14- bis 29-Jährige		11	34	55
30- bis 44-Jährige		16	40	44
45- bis 59-Jährige		17	32	49
60 Jahre und älter		18	36	45
<hr/>				
Hauptschule		20	38	42
mittlerer Abschluss		14	38	47
Abitur/Studium		16	35	48
<hr/>				
Ost		10	42	48
West		17	33	49
Bayern		11	30	58
Baden-Württemberg		19	34	47
Südwest		15	28	55
Nord		16	47	36
Nordrhein-Westfalen		20	28	52

Basis: Befragte, die für 2022 Vorsätze hatten;
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

3 Motivation für ein gesünderes Leben

Die Befragten wurden gebeten anzugeben, welche Dinge sie dazu veranlassen, verstärkt etwas für die eigene Gesundheit zu tun – also z.B. mehr Sport zu treiben, für Auszeiten zu sorgen oder auf Ungesundes wie Zigaretten, Alkohol oder Süßigkeiten zu verzichten.

Wie schon in den Vorjahren motiviert die Befragten mit Abstand am häufigsten (69 %) ihr persönliches Empfinden, also z.B. das Gefühl, zu dick, zu gestresst oder zu schlapp zu sein, ganz besonders, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern.

Jeweils 54 Prozent nennen als Motivation, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern, eine akute Erkrankung sowie die Aufforderung ihres Arztes, mehr für ihre Gesundheit zu tun.

Krankheitsfälle in ihrem persönlichen Umfeld geben 51 Prozent als Motivation an und 41 Prozent die Aufforderung ihres Partners oder einer anderen nahestehenden Person.

Jeweils knapp ein Drittel (31 %) fühlt sich durch Angebote ihrer Krankenkasse oder ihres Arbeitgebers dazu motiviert, verstärkt etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Online-Programme wie Coachings oder Apps zu Themen wie Sport, Ernährung oder Stressabbau motivieren 15 Prozent.

Im Vergleich zum Vorjahr zeigen sich in dieser Frage keine größeren Veränderungen.

Je jünger die Befragten sind, desto häufiger geben sie an, sich durch ihr persönliches Empfinden motiviert zu fühlen, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern.

Online-Programme motivieren überdurchschnittlich häufig die unter 30-Jährigen.

Durch Krankheitsfälle in ihrem persönlichen Umfeld fühlen sich insbesondere die unter 45-Jährigen motiviert, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern.

Motivation für ein gesünderes Leben I

Es motiviert sie ganz besonders, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern:

		persönliches Empfinden	eine akute Erkrankung	die Aufforderung ihres Arztes, mehr für ihre Gesundheit zu tun	Krankheitsfälle in ihrem persönlichen Umfeld
		%	%	%	%
insgesamt	2015	62	47	45	42
	2016	62	48	46	44
	2017	60	41	40	40
	2018	71	58	52	49
	2019	66	54	49	51
	2020	70	52	49	49
	2021	67	51	51	46
	2022	69	54	54	51
Männer		69	50	56	48
Frauen		70	58	52	55
14- bis 29-Jährige		84	46	62	57
30- bis 44-Jährige		76	59	58	58
45- bis 59-Jährige		73	60	52	50
60 Jahre und älter		53	50	50	44
Hauptschule		45	46	54	42
mittlerer Abschluss		65	60	52	52
Abitur/Studium		75	55	55	54
Ost		72	47	48	46
West		68	56	56	52
Bayern		62	54	56	48
Baden-Württemberg		75	54	57	49
Südwest		71	54	52	49
Nord		66	57	54	51
Nordrhein-Westfalen		68	58	58	61

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Motivation für ein gesünderes Leben II

Es motiviert sie ganz besonders, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern:

		die Aufforderung ihres Partners oder einer anderen nahe- stehenden Person	Angebote ihrer Krankenkasse	Angebote ihres Arbeitgebers *	Online-Programme wie Coaching oder Apps
		%	%	%	%
insgesamt	2015	38	30	27	10
	2016	40	28	27	12
	2017	35	25	26	10
	2018	42	32	31	11
	2019	44	31	32	11
	2020	41	28	27	14
	2021	40	29	28	14
	2022	41	31	31	15
Männer		45	28	31	13
Frauen		36	33	30	17
14- bis 29-Jährige		40	24	36	27
30- bis 44-Jährige		46	29	43	16
45- bis 59-Jährige		40	37	39	14
60 Jahre und älter		39	32	14	9
Hauptschule		28	28	14	14
mittlerer Abschluss		40	36	31	14
Abitur/Studium		44	31	36	15
Ost		34	38	29	16
West		42	29	31	15
Bayern		42	26	32	17
Baden-Württemberg		47	30	30	17
Südwest		35	27	30	11
Nord		45	28	33	11
Nordrhein-Westfalen		43	33	30	18

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich;

* diese Zahl ist nur bedingt interpretierbar, da ein Großteil der Befragten ab 60 Jahre nicht mehr erwerbstätig ist

21. November 2022

f22.0378/42088 Vs, Sh