

Vorsätze für 2013

Datenbasis:	3.019 Befragte, davon jeweils mindestens 100 in Bremen und Saarland und jeweils 200 in den übrigen Bundesländern
Erhebungszeitraum:	13. bis 30. November 2012
Statistische Fehlertoleranz:	+/- 2 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

Auch 2012 sind die am häufigsten genannten Vorsätze für das kommende Jahr 2013 Stress zu vermeiden oder abzubauen (59 %), mehr Zeit für Familie oder Freunde zu haben (52 %) sowie sich mehr zu bewegen bzw. Sport zu treiben (51 %). 48 Prozent nehmen sich außerdem für 2013 vor, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen, 44 Prozent wollen sich gesünder ernähren. In etwa ein Drittel (34 %) hat den Vorsatz abzunehmen, also das eigene Gewicht zu reduzieren, 30 Prozent wollen sparsamer zu sein. Einige nehmen sich für das kommende Jahr vor, weniger fernzusehen (14 %), das Rauchen aufzugeben (12 %) oder weniger Alkohol zu trinken (11 %).

Unterschiede zeigen sich vor allem bei Aufschlüsselung nach dem Alter der Befragten.

Im Vergleich zu den Vorjahren sind die Veränderungen alles in allem eher gering.

▪ **Vorsätze für 2013 (I)**

Es haben folgende Vorsätze für das kommende Jahr:

		Stress ver- meiden oder abbauen %	mehr Zeit für Familie/ Freunde %	mehr bewegen/ Sport %	mehr Zeit für mich selbst %	gesünder *) ernähren %
insgesamt:	2009	59	51	50	47	45
	2010	59	56	52	49	44
	2011	60	56	55	51	45
	2012	59	52	51	48	44
Männer		58	57	53	44	47
Frauen		60	47	49	52	41
14- bis 29-Jährige		61	57	53	44	45
30- bis 44-Jährige		65	64	57	55	46
45- bis 59-Jährige		65	56	54	60	45
60 Jahre und älter		48	34	42	35	40
Hauptschule		55	49	43	42	45
mittlerer Abschluss		62	55	50	51	46
Abitur, Studium		58	50	54	47	41
Kinder unter 18 im Haushalt		64	64	55	56	46
Haushaltsnettoeinkommen:						
- unter € 1.000		51	43	47	38	37
- € 1.000 bis € 2.000		57	49	46	42	46
- € 2.000 bis € 3.000		61	53	52	52	43
- € 3.000 oder mehr		63	57	59	54	48
Schleswig-Holstein		51	54	41	47	41
Hamburg		58	54	54	46	54
Niedersachsen		54	46	51	43	45
Bremen		61	55	50	45	48
Nordrhein-Westfalen		61	50	54	48	40
Hessen		61	56	52	54	43
Rheinland-Pfalz		62	50	48	47	44
Baden-Württemberg		57	51	48	48	51
Bayern		62	54	53	51	39
Saarland		54	50	51	36	39
Berlin		60	47	47	44	47
Brandenburg		58	57	54	51	46
Mecklenburg-Vorpommern		58	56	49	45	48
Sachsen		50	53	45	40	42
Sachsen-Anhalt		66	61	56	55	53
Thüringen		63	58	52	59	52

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

▪ **Vorsätze für 2013 (II)**

Es haben folgende Vorsätze für das kommende Jahr:

	abnehmen	sparsamer sein	weniger fernsehen	weniger Alkohol trinken	Rauchen *) aufgeben
	%	%	%	%	%
insgesamt: 2009	34	32	19	13	12
2010	34	32	18	14	12
2011	33	31	18	13	12
2012	34	30	14	11	12
Männer	34	31	16	15	13
Frauen	34	29	12	7	11
14- bis 29-Jährige	24	39	16	12	13
30- bis 44-Jährige	33	31	11	10	15
45- bis 59-Jährige	43	28	15	12	14
60 Jahre und älter	34	25	14	10	7
Hauptschule	39	27	14	11	13
mittlerer Abschluss	37	33	15	11	16
Abitur, Studium	31	26	12	11	9
Kinder unter 18 im Haushalt	36	38	15	12	15
Haushaltsnettoeinkommen:					
- unter € 1.000	27	25	10	13	12
- € 1.000 bis € 2.000	32	31	14	9	13
- € 2.000 bis € 3.000	39	33	16	10	15
- € 3.000 oder mehr	39	29	14	13	12
Schleswig-Holstein	27	28	11	16	14
Hamburg	33	28	17	15	11
Niedersachsen	33	31	14	12	15
Bremen	39	25	10	14	12
Nordrhein-Westfalen	34	31	11	10	13
Hessen	29	34	17	5	9
Rheinland-Pfalz	36	29	13	9	12
Baden-Württemberg	40	30	17	10	14
Bayern	33	26	13	12	11
Saarland	33	21	12	7	9
Berlin	27	28	14	15	12
Brandenburg	31	28	15	14	10
Mecklenburg-Vorpommern	36	34	11	17	9
Sachsen	30	30	17	7	8
Sachsen-Anhalt	41	33	14	17	12
Thüringen	40	37	17	10	9

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

39 Prozent der Befragten – die unter 30-Jährigen tendenziell etwas häufiger als die Älteren – sagen, dass sie für das laufende Jahr gute Vorsätze gefasst hatten.

60 Prozent hatten keine guten Vorsätze für 2012.

▪ Gute Vorsätze für 2012

Es hatten gute Vorsätze für 2012

	ja %	nein *) %
insgesamt: 2009	42	57
2010	41	58
2011	40	60
2012	39	60
Männer	38	61
Frauen	40	59
14- bis 29-Jährige	46	54
30- bis 44-Jährige	35	64
45- bis 59-Jährige	37	62
60 Jahre und älter	38	62
Hauptschule	40	60
mittlerer Abschluss	40	60
Abitur, Studium	36	64
Kinder unter 18 im Haushalt	45	55
Haushaltsnettoeinkommen:		
- unter € 1.000	45	55
- € 1.000 bis € 2.000	35	65
- € 2.000 bis € 3.000	42	57
- € 3.000 oder mehr	35	64
Schleswig-Holstein	36	63
Hamburg	43	57
Niedersachsen	42	56
Bremen	32	67
Nordrhein-Westfalen	39	61
Hessen	37	61
Rheinland-Pfalz	34	64
Baden-Württemberg	43	56
Bayern	34	64
Saarland	38	62
Berlin	37	63
Brandenburg	42	58
Mecklenburg-Vorpommern	40	60
Sachsen	37	62
Sachsen-Anhalt	47	53
Thüringen	51	49

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „keine Angabe“

49 Prozent derjenigen, die für 2012 Vorsätze gefasst hatten, haben diese länger als drei Monate oder sogar bis jetzt durchgehalten. 15 Prozent haben sich maximal zwei bis drei Monate an ihre guten Vorsätze für 2012 gehalten, 7 Prozent maximal bis zu einem Monat.

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

	einige Stunden	einen Tag	einige Tage	eine Woche	zwei bis drei Wochen	einen Monat	zwei bis drei Monate	länger/ **) bis jetzt
	%	%	%	%	%	%	%	%
insgesamt: 2009	4	-	3	2	8	4	15	54
2010	4	1	3	2	8	6	14	50
2011	4	1	6	2	6	6	15	50
2012	4	-	6	3	5	7	15	49
Männer	4	-	7	2	5	7	15	52
Frauen	4	1	5	3	6	7	15	46
14- bis 29-Jährige	3	-	8	3	5	12	14	43
30- bis 44-Jährige	5	1	3	5	5	5	19	51
45- bis 59-Jährige	6	-	4	3	6	7	14	49
60 Jahre und älter	1	-	7	-	6	5	12	52
Hauptschule	2	-	6	2	7	6	9	50
mittlerer Abschluss	6	1	6	4	5	6	15	49
Abitur, Studium	3	-	5	1	5	8	17	49
Kinder unter 18 im Haushalt	6	1	6	5	6	6	15	48
Haushaltsnettoeinkommen:								
- unter € 1.000	2	1	3	-	5	5	15	49
- € 1.000 bis € 2.000	4	-	2	1	6	7	11	58
- € 2.000 bis € 3.000	5	1	3	5	6	7	15	49
- € 3.000 oder mehr	2	-	6	2	5	8	16	52
Schleswig-Holstein	4	-	4	-	8	4	24	45
Hamburg	7	-	3	3	6	6	14	51
Niedersachsen	2	-	3	3	4	17	15	43
Bremen ***)	3	5	5	-	2	-	11	50
Nordrhein-Westfalen	3	-	9	4	3	1	15	51
Hessen	2	-	5	1	4	8	17	50
Rheinland-Pfalz	1	-	4	-	10	5	13	56
Baden-Württemberg	7	1	11	3	7	7	9	43
Bayern	2	-	4	2	8	13	17	47
Saarland ***)	4	4	3	7	7	8	7	44
Berlin	7	-	3	-	6	10	17	54
Brandenburg	1	-	1	2	3	4	12	69
Mecklenburg-Vorpommern	1	1	2	-	3	6	23	58
Sachsen	4	1	6	3	3	1	16	46
Sachsen-Anhalt	3	1	2	3	3	6	13	58
Thüringen	3	1	2	1	6	7	18	47

*) Basis: Befragte, die Vorsätze für 2012 hatten

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

***) nur Tendenzangaben auf Grund geringer Besetzungszahlen in den Untergruppen

Die folgenden Ergebnisse beziehen sich nur auf diejenigen Befragten, die sich für das Jahr 2013 vorgenommen haben, Stress zu vermeiden bzw. abzubauen.

Gefragt wurde, in welchen Situationen sie Stress empfinden. 47 Prozent nennen Zeitdruck im Beruf, jeweils 43 Prozent Hektik und Stress im Alltag bzw. gesundheitliche Sorgen. 41 Prozent sagen, dass sie bei Streit oder Ärger in der Familie Stress empfinden. 33 Prozent fühlen sich durch die Herausforderung, Beruf und Familie „unter einen Hut“ zu bekommen, gestresst. Finanzielle Sorgen bereiten 32 Prozent Stress, viele familiäre Verpflichtungen 28 Prozent und Konflikte mit Kollegen oder dem Chef 27 Prozent. 17 Prozent empfinden aufgrund der Angst, den Job zu verlieren, Stress.

Unterschiede ergeben sich hier bei Aufschlüsselung nach dem Alter der Befragten. So lösen Ereignisse bzw. Situationen rund um den Beruf und die Familie insbesondere bei den unter 60-Jährigen Stress aus, während die Älteren vergleichsweise häufig bedingt durch gesundheitliche Probleme Stress empfinden.

Streit oder Ärger in der Familie, Vereinbarung familiärer und beruflicher Verpflichtungen sowie viele familiäre Verpflichtungen sorgen überdurchschnittlich häufig bei Haushalten mit einem Kind unter 18 Jahre für Stress.

▪ **Stresssituationen (I) *)**

Es empfinden in folgenden Bereichen oder Situationen Stress:

	Zeitdruck im Beruf	Streit oder Ärger in der Familie	Hektik und Stress im Alltag	gesundheit- liche Sorgen	Beruf und Familie **) unter einen Hut bekommen
	%	%	%	%	%
insgesamt: 2009	49	49	42	46	37
2011	51	45	44	42	39
2012	47	41	43	43	33
Männer	48	38	42	40	31
Frauen	47	43	44	45	35
14- bis 29-Jährige	48	49	43	29	33
30- bis 44-Jährige	61	45	49	44	45
45- bis 59-Jährige	60	39	46	46	37
60 Jahre und älter	14	31	34	53	13
Hauptschule	31	34	39	55	24
mittlerer Abschluss	45	40	48	44	30
Abitur, Studium	57	42	43	42	38
Kinder unter 18 im Haushalt	51	49	45	36	48
Haushaltsnettoeinkommen:					
- unter € 1.000	34	32	42	51	24
- € 1.000 bis € 2.000	44	28	46	45	27
- € 2.000 bis € 3.000	46	43	42	47	39
- € 3.000 oder mehr	56	44	46	44	36
Schleswig-Holstein	48	45	38	42	37
Hamburg	61	45	48	35	31
Niedersachsen	54	42	39	45	37
Bremen	55	36	38	37	33
Nordrhein-Westfalen	45	37	39	45	29
Hessen	42	49	49	50	32
Rheinland-Pfalz	42	36	40	44	27
Baden-Württemberg	40	43	47	49	31
Bayern	52	42	44	32	37
Saarland	47	42	42	38	24
Berlin	47	38	48	48	34
Brandenburg	46	35	43	34	38
Mecklenburg-Vorpommern	53	35	38	45	36
Sachsen	44	40	44	37	37
Sachsen-Anhalt	49	35	43	45	31
Thüringen	55	51	62	48	35

*) 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	Konflikte mit Kollegen/Chef	viele familiäre Verpflichtungen	Angst vor **) Jobverlust
	%	%	%	%
insgesamt: 2009	41	31	30	27
2011	35	29	27	19
2012	32	27	28	17
Männer	28	24	23	17
Frauen	36	30	33	17
14- bis 29-Jährige	27	30	25	18
30- bis 44-Jährige	43	37	31	28
45- bis 59-Jährige	33	33	30	18
60 Jahre und älter	22	5	26	3
Hauptschule	33	12	25	11
mittlerer Abschluss	37	24	30	19
Abitur, Studium	29	36	29	19
Kinder unter 18 im Haushalt	37	30	37	18
Haushaltsnettoeinkommen:				
- unter € 1.000	44	31	23	18
- € 1.000 bis € 2.000	40	20	28	17
- € 2.000 bis € 3.000	36	27	25	18
- € 3.000 oder mehr	26	33	29	17
Schleswig-Holstein	25	26	23	11
Hamburg	24	31	19	13
Niedersachsen	30	23	21	16
Bremen	27	23	19	21
Nordrhein-Westfalen	31	28	22	22
Hessen	37	28	39	14
Rheinland-Pfalz	27	29	23	11
Baden-Württemberg	29	21	40	14
Bayern	34	31	37	14
Saarland	49	34	25	21
Berlin	34	25	24	16
Brandenburg	30	29	20	22
Mecklenburg-Vorpommern	35	27	23	21
Sachsen	29	17	23	20
Sachsen-Anhalt	40	25	29	19
Thüringen	38	46	27	25

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

**) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich