

## Vorsätze für das Jahr 2014

Datenbasis:	3.021 Befragte*)
Erhebungszeitraum:	20. November bis 10. Dezember 2013
statistische Fehlertoleranz:	+/- 2 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

### 1. Gute Vorsätze für das Jahr 2014

Wie bereits in den Vorjahren sind auch aktuell die am häufigsten genannten Vorsätze für das kommende Jahr 2014 Stress zu vermeiden oder abzubauen (57 %), mehr Zeit für Familie oder Freunde zu haben (54 %) sowie sich mehr zu bewegen bzw. Sport zu treiben (52 %). Jeweils 47 Prozent haben vor, sich gesünder zu ernähren bzw. sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen. 31 Prozent wollen abnehmen, 26 Prozent sparsamer sein, 16 Prozent möchten im nächsten Jahr weniger fernsehen. 12 Prozent haben vor, im kommenden Jahr weniger Alkohol zu trinken und 11 Prozent möchten das Rauchen aufgeben.

Unterschiede zeigen sich insbesondere zwischen den verschiedenen Altersgruppen.

Im Vergleich zu den Vorjahren hat sich an den Vorsätzen kaum etwas geändert.

---

\*) Jeweils mindestens 100 Befragte in Bremen und im Saarland, jeweils mindestens 200 Befragte in den übrigen Bundesländern

▪ Vorsätze für 2014 I

Es haben für 2014 folgende Vorsätze:

		Stress vermeiden/ abbauen %	mehr Zeit für Familie/ Freunde %	mehr bewegen/ Sport %	gesünder ernähren %	mehr Zeit *) für sich selbst %
insgesamt:	2011	60	56	55	45	51
	2012	59	52	51	44	48
	2013	57	54	52	47	47
Männer		53	53	51	47	41
Frauen		60	54	53	48	52
14- bis 29-Jährige		53	52	54	49	45
30- bis 44-Jährige		66	64	59	48	54
45- bis 59-Jährige		63	58	53	47	55
60 Jahre und älter		46	43	46	45	35
Hauptschule		58	57	43	50	49
mittlerer Abschluss		60	56	54	50	50
Abitur, Studium		55	52	53	44	45
Kinder unter 18 im Haushalt		66	64	56	49	54
Haushaltsnettoeinkommen:						
- unter € 1.000		54	47	45	47	37
- € 1.000 bis € 2.000		56	51	51	53	48
- € 2.000 bis € 3.000		58	56	58	51	48
- € 3.000 und mehr		61	60	55	46	48
Schleswig-Holstein		53	48	45	38	41
Hamburg		51	49	54	44	41
Niedersachsen		60	48	53	45	45
Bremen		56	44	47	41	40
Nordrhein-Westfalen		55	52	53	53	49
Hessen		47	50	55	43	41
Rheinland-Pfalz		55	48	46	43	52
Baden-Württemberg		55	53	47	39	46
Bayern		58	60	57	52	48
Saarland		64	52	60	52	57
Berlin		56	58	56	45	41
Brandenburg		61	57	50	47	49
Mecklenburg-Vorpommern		57	56	51	44	47
Sachsen		62	54	55	56	47
Sachsen-Anhalt		66	59	53	49	52
Thüringen		62	64	51	45	44

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

▪ Vorsätze für 2014 II

Es haben für 2014 folgende Vorsätze:

		abnehmen	sparsamer sein	weniger fernsehen	weniger Alkohol	rauchen *) aufgeben
		%	%	%	%	%
insgesamt:	2011	33	31	18	13	12
	2012	34	30	14	11	12
	2013	31	26	16	12	11
Männer		30	24	20	15	12
Frauen		32	27	13	10	10
14- bis 29-Jährige		23	36	17	12	12
30- bis 44-Jährige		33	26	13	9	9
45- bis 59-Jährige		35	26	19	14	12
60 Jahre und älter		32	19	16	13	10
Hauptschule		32	26	16	14	15
mittlerer Abschluss		34	28	17	13	14
Abitur, Studium		31	22	15	12	7
Kinder unter 18 im Haushalt		32	31	16	10	12
Haushaltsnettoeinkommen:						
- unter € 1.000		34	29	13	10	15
- € 1.000 bis € 2.000		34	23	15	12	13
- € 2.000 bis € 3.000		39	31	19	15	12
- € 3.000 und mehr		31	21	17	13	9
Schleswig-Holstein		29	25	14	10	10
Hamburg		33	23	19	13	11
Niedersachsen		32	26	15	11	11
Bremen		29	30	13	16	10
Nordrhein-Westfalen		31	29	17	12	13
Hessen		36	25	14	10	10
Rheinland-Pfalz		33	29	15	10	9
Baden-Württemberg		26	18	19	9	8
Bayern		30	23	16	17	12
Saarland		34	33	16	19	12
Berlin		33	22	16	10	14
Brandenburg		27	34	14	15	7
Mecklenburg-Vorpommern		39	32	17	15	12
Sachsen		32	26	13	15	9
Sachsen-Anhalt		28	28	17	14	9
Thüringen		40	32	17	10	10

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

37 Prozent der Befragten geben an, dass sie im letzten Jahr für das nun zuende gehende Jahr 2012 gute Vorsätze gefasst hatten. 62 Prozent hatten für 2013 keine guten Vorsätze gefasst.

▪ Gute Vorsätze für 2013?

Es hatten gute Vorsätze für 2013

	ja %	nein *) %
insgesamt: 2011	40	60
2012	39	60
2013	37	62
Männer	37	62
Frauen	38	62
14- bis 29-Jährige	44	54
30- bis 44-Jährige	39	60
45- bis 59-Jährige	37	63
60 Jahre und älter	32	68
Hauptschule	37	62
mittlerer Abschluss	35	65
Abitur, Studium	38	62
Kinder unter 18 im Haushalt	42	57
Haushaltsnettoeinkommen:		
- unter € 1.000	41	59
- € 1.000 bis € 2.000	39	61
- € 2.000 bis € 3.000	33	67
- € 3.000 und mehr	39	61
Schleswig-Holstein	35	64
Hamburg	33	67
Niedersachsen	29	71
Bremen	36	64
Nordrhein-Westfalen	42	57
Hessen	32	66
Rheinland-Pfalz	35	65
Baden-Württemberg	36	64
Bayern	39	61
Saarland	41	59
Berlin	32	67
Brandenburg	40	60
Mecklenburg-Vorpommern	36	64
Sachsen	37	61
Sachsen-Anhalt	42	58
Thüringen	46	54

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

Die Hälfte (50 %) derjenigen, die für 2013 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
Männer	3	0	5	3	5	7	11	52
Frauen	5	2	4	1	8	5	14	47
14- bis 29-Jährige	2	3	3	2	6	5	19	52
30- bis 44-Jährige	7	2	4	2	9	5	12	43
45- bis 59-Jährige	5	0	7	2	6	8	10	50
60 Jahre und älter	2	1	3	1	6	5	11	53
Hauptschule	3	2	9	2	8	4	11	43
mittlerer Abschluss	6	2	4	0	9	8	10	49
Abitur, Studium	4	1	2	3	6	5	15	51
Kinder unter 18 im Haushalt	5	2	5	2	9	4	12	43
Haushaltsnettoeinkommen:								
- unter € 1.000	8	1	0	2	2	6	11	59
- € 1.000 bis € 2.000	7	0	5	1	6	5	18	49
- € 2.000 bis € 3.000	6	4	8	2	10	6	10	41
- € 3.000 und mehr	2	0	4	2	6	7	11	51
Schleswig-Holstein	1	2	1	3	13	8	23	44
Hamburg	4	0	3	4	6	3	19	51
Niedersachsen	3	0	12	3	5	6	8	51
Bremen ***)	0	2	0	3	8	0	15	61
Nordrhein-Westfalen	2	4	1	2	6	9	10	50
Hessen	2	0	11	1	4	9	22	42
Rheinland-Pfalz	5	1	3	3	10	10	3	50
Baden-Württemberg	7	2	6	3	5	7	11	47
Bayern	7	0	2	0	7	2	18	48
Saarland ***)	9	0	4	2	4	11	13	49
Berlin	8	0	3	6	1	2	16	52
Brandenburg	2	0	4	1	11	5	5	64
Mecklenburg-Vorpommern	3	1	2	1	12	13	16	43
Sachsen	4	0	5	0	15	2	2	60
Sachsen-Anhalt	2	0	4	0	3	3	14	59
Thüringen	4	2	8	1	5	4	21	45

\*) 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 2014 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, 44 Prozent Streit oder Ärger in der Familie und 43 Prozent gesundheitliche Sorgen. 40 Prozent empfinden Stress bei Hektik im Alltag. 34 Prozent bereitet es Stress, den Beruf und ihre Familie unter einen Hut zu bekommen. 31 Prozent haben Stress aufgrund finanzieller Sorgen, 30 Prozent aufgrund von Konflikten mit Kollegen oder ihrem Chef. Viele Familiäre Verpflichtungen sind für 25 Prozent, Angst vor Jobverlust für 16 Prozent Bereiche, in denen sie Stress empfinden.

Männer verspüren häufiger als Frauen Zeitdruck im Beruf. Frauen hingegen empfinden häufiger als Männer bei Streit oder Ärger in der Familie, aufgrund gesundheitlicher Sorgen, bei Hektik und Stress im Alltag sowie aufgrund zu vieler familiärer Verpflichtungen Stress.

Auch zwischen den verschiedenen Altersgruppen zeigen sich Unterschiede. So lösen Ereignisse bzw. Situationen rund um den Beruf und die Familie insbesondere bei den unter 60-Jährigen Stress aus, während die Älteren häufiger als die jüngeren Befragten durch gesundheitliche Sorgen Stress empfinden.

Befragte mit Kindern im Haushalt empfinden überdurchschnittlich häufig Stress durch Zeitdruck im Beruf, durch Streit oder Ärger in der Familie, durch Hektik und Stress im Alltag, durch die Vereinbarkeit von Beruf und Familie, durch finanzielle Sorgen oder aufgrund vieler familiärer Verpflichtungen.

▪ Stresssituationen I \*)

Es empfinden in folgenden Bereichen oder Situationen Stress:

		Zeitdruck im Beruf	Streit/ Ärger in Familie	gesundheit- liche Sorgen	Hektik/Stress im Alltag	Beruf und Familie **) unter einen Hut bekommen
		%	%	%	%	%
insgesamt:	2011	51	45	42	44	39
	2012	47	41	43	43	33
	2013	51	44	43	40	34
Männer		56	37	36	35	32
Frauen		46	49	49	43	36
14- bis 29-Jährige		53	48	29	33	33
30- bis 44-Jährige		65	51	43	43	50
45- bis 59-Jährige		61	41	42	45	36
60 Jahre und älter		21	36	53	35	16
Hauptschule		43	44	45	37	29
mittlerer Abschluss		51	44	49	45	34
Abitur, Studium		56	42	39	37	38
Kinder unter 18 im Haushalt		57	49	41	46	51
Haushaltsnettoeinkommen:						
- unter € 1.000		33	58	41	40	33
- € 1.000 bis € 2.000		44	38	52	44	27
- € 2.000 bis € 3.000		52	45	45	38	32
- € 3.000 und mehr		58	44	36	38	41
Schleswig-Holstein		55	45	42	41	35
Hamburg		47	38	39	34	35
Niedersachsen		49	36	39	39	29
Bremen		40	43	49	41	26
Nordrhein-Westfalen		50	52	41	29	35
Hessen		44	36	49	48	27
Rheinland-Pfalz		44	46	41	42	35
Baden-Württemberg		59	47	43	38	35
Bayern		54	45	45	43	33
Saarland		40	33	44	48	20
Berlin		54	40	34	49	40
Brandenburg		50	34	40	51	29
Mecklenburg-Vorpommern		46	32	33	43	37
Sachsen		50	44	54	43	41
Sachsen-Anhalt		40	41	50	44	42
Thüringen		54	38	41	45	46

\*) 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:	2011	35	29	27	19
	2012	32	27	28	17
	2013	31	30	25	16
Männer		24	28	17	14
Frauen		38	32	31	18
14- bis 29-Jährige		25	32	22	17
30- bis 44-Jährige		38	38	29	21
45- bis 59-Jährige		34	34	25	21
60 Jahre und älter		26	14	23	4
Hauptschule		34	23	25	17
mittlerer Abschluss		35	30	26	19
Abitur, Studium		29	34	24	16
Kinder unter 18 im Haushalt		37	32	33	19
Haushaltsnettoeinkommen:					
- unter € 1.000		58	29	16	20
- € 1.000 bis € 2.000		37	28	29	18
- € 2.000 bis € 3.000		33	30	29	16
- € 3.000 und mehr		27	35	23	12
Schleswig-Holstein		24	27	22	9
Hamburg		33	33	23	21
Niedersachsen		33	27	23	14
Bremen		33	26	12	18
Nordrhein-Westfalen		26	27	23	16
Hessen		31	31	22	11
Rheinland-Pfalz		27	18	26	12
Baden-Württemberg		32	41	30	20
Bayern		32	37	26	18
Saarland		26	19	29	16
Berlin		36	29	23	16
Brandenburg		27	28	21	25
Mecklenburg-Vorpommern		34	26	24	23
Sachsen		45	26	27	16
Sachsen-Anhalt		36	21	25	14
Thüringen		38	30	27	19

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

\*\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich