

DAK-Studie: Corona beeinflusst gute Vorsätze der Bayern

- Jeder Zweite hatte 2020 Schwierigkeiten mit der Umsetzung
- Vier von Zehn verzichten für 2021 auf bestimmte Vorhaben
- Umwelt, weniger Stress und mehr Zeit mit Familie hoch im Kurs

München, 28. Dezember 2020. Die Coronakrise bestimmt seit Monaten das Leben in Deutschland. Auch auf die guten Vorsätze der Bayern haben die Zeiten von Kontaktbeschränkungen und Lockdowns Einfluss. So fiel es 2020 jedem Zweiten im Freistaat schwerer, die gefassten Vorhaben durchzuhalten. Für das kommende Jahr wollen sich vier von zehn Bayern wegen der Pandemie manche Dinge bewusst nicht vornehmen. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Forsa-Umfrage* in Bayern im Auftrag der DAK-Gesundheit. Danach wollen sich im Jahr 2021 die meisten Befragten umwelt- und klimafreundlicher verhalten und Stress vermeiden (jeweils 63 Prozent).

Mehr Zeit für die Familie und mehr Bewegung – diese guten Vorsätze folgen auf den Plätzen zwei und drei mit 62 beziehungsweise 59 Prozent. In Bayern hatten 44 Prozent der Befragten im Corona-Jahr gute Vorsätze – Männer (48 Prozent) mehr als Frauen (41 Prozent). Bei der jährlichen Befragung durch die DAK-Gesundheit geht es nicht nur um die Ziele, sondern auch um das Durchhaltevermögen. Nur etwas mehr als die Hälfte hielt länger als ein Vierteljahr durch. Für ein Fünftel der Befragten war nach drei Monaten Schluss – also mitten in der ersten Pandemiewelle. „In Krisenzeiten ist es besonders schwer, gute Vorsätze durchzuhalten und gleichzeitig ist gerade dann ein gesunder Lebensstil wichtig“, sagt Sophie Schwab, Leiterin der Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Bayern. „Hilfreich sind realistische Ziele, die erreicht werden können. Auch Teilziele können es leichter machen, insgesamt lange durchzuhalten.“

Weniger Handy, Computer und Internet

Im Lockdown und durch die Kontaktbeschränkungen rücken die virtuellen Kontakte und alternative Unterhaltungsmöglichkeit in den Fokus vieler Menschen. Dennoch steigt der Wunsch danach, die Nutzung von Handy, Computer und Internet zu reduzieren: 28 Prozent nehmen sich dies für 2021 vor. Seit 2014 steigen die Werte – hier gab es seither fast eine Verdopplung. „Die Corona-Krise hat die Digitalisierung gefördert und wir

haben im Beruf, wie im Privaten davon profitiert. Wichtig ist es jedoch, sich abseits vom Beruf auch Freiräume zu schaffen“, erläutert Sophie Schwab.

Manche Dinge lassen sich wegen der Corona-Krise schwer umsetzen. Unter allen Befragten verzichten 42 Prozent deswegen für das Jahr 2021 auf bestimmte Vorsätze. Bei den unter 30-Jährigen (46 Prozent) und der Generation 60+ (48 Prozent) ist die Absicht noch stärker ausgeprägt, bewusst Dinge nicht anzugehen, die während der Pandemie schwer umzusetzen sind.

Die häufigsten Vorsätze der Bayern für 2021:

1. Umwelt- bzw. klimafreundlicher verhalten (63 Prozent)
2. Stress vermeiden/abbauen (63 Prozent)
3. Mehr Zeit für Familie und Freunde (62 Prozent)
4. Mehr bewegen/Sport (59 Prozent)
5. Mehr Zeit für sich selbst (52 Prozent)
6. Gesünder ernähren (52 Prozent)
7. Abnehmen (32 Prozent)
8. Weniger Handy, Computer, Internet (28 Prozent)
9. Sparsamer sein (26 Prozent)
10. Weniger fernsehen (18 Prozent)
11. Weniger Alkohol trinken (14 Prozent)
12. Rauchen aufgeben (10 Prozent)

*Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa für die DAK-Gesundheit, 29. Oktober bis 24. November 2020, 1.006 Befragte in Bayern.