

Gute Vorsätze für das neue Jahr wieder beliebter

- **DAK-Langzeitstudie: 2023 wünschen sich die meisten Menschen weniger Stress, mehr Zeit für die Familie und Klimaschutz**
- **Fast zwei Drittel der unter 30-Jährigen mit Zielen**
- **Einfluss der Pandemie auf die Vorhaben schwindet**

Hamburg, 28. Dezember 2022. Gute Vorsätze sind wieder beliebter. Wichtigstes Vorhaben für 2023 ist der Wunsch nach weniger Stress. Zwei von drei Menschen in Deutschland geben dies an – so viele wie noch nie. Auf den Plätzen zwei und drei landen mehr Zeit für Familie und Freundeskreis sowie klimafreundliches Verhalten. Das zeigen die Ergebnisse einer aktuellen und repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Bei jungen Befragten sind gute Vorsätze besonders beliebt. Im laufenden Jahr setzten sich vier von zehn Menschen Ziele. Das sind sechs Prozentpunkte mehr als im Vorjahr und ein Spitzenwert. Auch das Durchhaltevermögen steigt: 56 Prozent der Befragten haben in diesem Jahr ihre Vorhaben länger als drei Monate durchgehalten (Vorjahr: 50 Prozent). Die Bedeutung der Corona-Pandemie auf die guten Vorsätze nimmt deutlich ab.

Die DAK-Gesundheit fragt jährlich nach den guten Vorsätzen für das kommende Jahr und deren Umsetzung. Für 2023 liegt Stressabbau an der Spitze der Vorhaben. 67 Prozent aller Befragten gaben dieses Ziel an. Das ist der höchste Wert aller guten Vorsätze der vergangenen zwölf Jahre. Auf dem zweiten Rang liegen mit jeweils 64 Prozent die Wünsche, mehr Zeit mit Familie und den Freundeskreis zu verbringen und sich umwelt- und klimafreundlicher zu verhalten. Letzteres gilt insbesondere für die jüngeren Befragten im Alter von 14 bis 29 Jahren (80 Prozent). Aber auch bei den Älteren über 60 Jahren liegt der Klimaschutz an der Spitze aller guten Vorsätze (57 Prozent). In den anderen Altersgruppen hingegen rangiert Stressabbau ganz oben.

Wunsch nach Sparsamkeit legt am deutlichsten zu

Inflation und Preisentwicklung der vergangenen Wochen haben auch Auswirkungen auf die guten Vorsätze. Im Vergleich zum Vorjahr stieg der Wunsch, sparsamer zu sein, um 11 Prozentpunkte an. 40 Prozent aller Befragten wollen im nächsten Jahr den Gürtel enger schnallen. Besonders gilt dies für die 14- bis 29-Jährigen. 60 Prozent an ihnen gaben an, 2023 sparsamer sein zu wollen. Den größten Anstieg von 23 auf 35 Prozent gab es in hier in der Altersgruppe der 45- bis 59-Jährigen.

Handyverzicht gewinnt an Bedeutung

Der Wunsch nach reduzierter Handy- oder Computernutzung steigt seit fünf Jahren kontinuierlich an. 31 Prozent aller Befragten nehmen sich vor, in Zukunft weniger online zu sein. 2017 fassten diesen Vorsatz lediglich 18 Prozent der Befragten. Mit 63 Prozent besonders stark ausgeprägt ist der Wunsch nach weniger Handynutzung bei den 14- bis 29-Jährigen. Das Thema Alkohol und Rauchen treibt vor allem Männer um: 21 Prozent von ihnen haben den Vorsatz, 2023 weniger Alkohol zu trinken, und 12 Prozent, das Rauchen aufzugeben. Bei den weiblichen Befragten sind es elf beziehungsweise sechs Prozent. Frauen möchten hingegen vor allem mehr Zeit für sich selbst. 59 Prozent von ihnen geben das als guten Vorsatz an, bei den Männern sind es 49 Prozent.

Gute Vorsätze wieder beliebter, Durchhaltevermögen steigt

Im laufenden Jahr hatten sich 42 Prozent der Befragten etwas vorgenommen. Das ist nach 2020 der höchste Wert. Besonders beliebt sind gute Vorsätze bei den Jüngeren unter ihnen. 63 Prozent der 14- bis 29-Jährigen hatten sich für dieses Jahr Ziele gesteckt. Mehr als der Hälfte aller Befragten (56 Prozent) gelang es, die gesteckten Ziele aus dem Vorjahr länger als drei Monate durchzuhalten, im Jahr zuvor waren es noch 50 Prozent. Dabei schwindet die Bedeutung der Corona-Pandemie auf das Durchhaltevermögen. Für 49 Prozent der Befragten hatte sie keinen Einfluss mehr, die guten Vorsätze umzusetzen. Im Vorjahr galt das lediglich für 28 Prozent.

Mit Eigenmotivation zu mehr Gesundheit

Mit Abstand am häufigsten (69 Prozent) motiviert die Befragten ihr persönliches Empfinden, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern. Für jeden Zweiten sind eine akute Erkrankung oder die ärztliche Aufforderung der Grund, gesünder zu leben. 41 Prozent sind motiviert, wenn Partnerin oder Partner den Anstoß dazu gibt. Knapp ein Drittel (31 Prozent) sieht Angebote der eigenen Krankenkasse als hilfreich an.

Hilfe für weniger Stress

Die DAK-Gesundheit unterstützt ihre Versicherten mit einer neuen App dabei, Stress zu reduzieren und gelassener durchs Leben zu gehen. Das Antistress-Coaching von „Balloon“ besteht aus mehreren Modulen mit Theorieelementen, Meditationen und Achtsamkeitsübungen. Insgesamt 52 kurze Audio-Einheiten helfen dabei, zu entschleunigen und achtsamer zu leben. Die Einheiten werden nacheinander freigeschaltet und können flexibel von zuhause oder unterwegs gehört werden. Weitere Informationen und eine Möglichkeit zur Anmeldung hier: [Antistress-Coaching per Meditations-App | DAK-Gesundheit](#).

Gute Vorsätze für 2023:

- Stress vermeiden oder abbauen (67 Prozent)
- Mehr Zeit für Familie/Freunde (64 Prozent)
- Umwelt- bzw. klimafreundlicher verhalten (64 Prozent)
- Mehr bewegen/Sport (61 Prozent)
- Mehr Zeit für mich selbst (54 Prozent)
- Gesünder ernähren (53 Prozent)
- Sparsamer sein (40 Prozent)
- Weniger Fleisch essen (34 Prozent)
- Abnehmen (33 Prozent)
- Weniger Handy, Computer, Internet (31 Prozent)
- Weniger fernsehen (20 Prozent)
- Weniger Alkohol trinken (16 Prozent)
- Rauchen aufgeben (9 Prozent)

* Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 1.001 Befragte. Erhebungszeitraum: 11. bis 18. November 2022.