

Gute Vorsätze 2013 – Deutsche wollen weniger Stress

Umfrage der DAK-Gesundheit: Weniger Sorgen um Jobverlust und Finanzen

Hamburg, 12. Dezember 2012. Mehr als jeder zweite Deutsche (59 Prozent) wünscht sich im neuen Jahr weniger Stress. Vor allem Männer möchten künftig mehr Zeit für ihre Familie haben (57 Prozent). Das ergab das aktuelle DAK-Gesundheitsbarometer „Gute Vorsätze 2013“*. Im Vergleich zu den Vorjahren sind die Sorgen um Jobverlust und Finanzen deutlich zurückgegangen.

Bereits seit 2006 befragt das Forsa-Institut für die Krankenkasse DAK-Gesundheit bundesweit mehr als 3.000 Männer und Frauen über ihre guten Vorsätze für das neue Jahr. Der Wunsch nach weniger Stress setzt den Trend der vergangenen Befragungen fort. Die Klassiker der guten Vorsätze, wie mehr Bewegung oder eine gesündere Ernährung, stehen mit 51 Prozent und 44 Prozent ebenfalls weit vorn. 12 Prozent der Deutschen wollen im kommenden Jahr mit dem Rauchen aufhören. 11 Prozent wollen weniger Alkohol trinken – vor allem die Männer.

Stress im Job und in der Familie

Die beiden größten Stressfaktoren sind laut Umfrage der Job sowie Ärger in der Familie: Jeder zweite Befragte gab dies an. Hektik und Stress im Alltag und gesundheitliche Sorgen (jeweils 43 Prozent) rangieren direkt dahinter. Finanzielle Sorgen und die Angst vor einem Jobverlust haben hingegen in den letzten Jahren abgenommen. Gaben im Jahr 2009 noch 41 Prozent bei der Umfrage an, dass sie sich finanzielle Sorgen machen, so sind es in der diesjährigen Befragung 32 Prozent. Die Angst vor einem Jobverlust sank von 27 Prozent im Jahr 2009 auf derzeit 17 Prozent.

Strategien für mehr Ausgeglichenheit

Um Stress zu reduzieren, empfiehlt die DAK-Gesundheit ein gutes Zeitmanagement. Allerdings könnten manche Stressfaktoren, wie zum Beispiel der hektische Berufsalltag, nur begrenzt ausgeräumt werden. Deshalb rät DAK-Experte Ralf Kremer: „Lieber wenige realistische Ziele setzen und diese auch erreichen, als zu viele utopische Vorhaben verfolgen.“ So würden gute Vorsätze zu Tatsachen und müssten im

kommenden Jahr nicht wieder auf der Liste stehen. Laut Umfrage haben es 2012 rund 50 Prozent der Deutschen geschafft, ihre guten Vorsätze für das neue Jahr sechs Monate und länger durchzuhalten. Besonders erfolgreich waren die Menschen in Mecklenburg-Vorpommern.

Die TOP-TEN der Guten Vorsätze für 2013:

- Stress vermeiden oder abbauen (59%)
- Mehr Zeit für Familie / Freunde (52%)
- Mehr bewegen/Sport (51%)
- Mehr Zeit für mich selbst (48%)
- Gesünder ernähren (44%)
- Abnehmen (34%)
- Sparsamer sein (30%)
- Weniger fernsehen (14%)
- Rauchen aufgeben (12%)
- Weniger Alkohol trinken (11%)

Wer hält gute Vorsätze am längsten durch?

- Brandenburger (69%)
- Mecklenburg-Vorpommener und Sachsen-Anhalter (je 59%)
- Rheinland-Pfälzer (56%)

Wer hält gute Vorsätze am wenigsten durch?

- Baden-Württemberger und Niedersachsen (43%)
- Saarländer (44%)
- Schleswig-Holsteiner (45%)

* Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 3.019 Befragte, davon jeweils mindestens 100 in Bremen und im Saarland und jeweils 200 in den übrigen Bundesländern. Erhebungszeitraum: 13. bis 30. November 2012.

Kontakt: Nina R. Osmers, nina.osmers@dak.de

Texte und kostenlose Fotos können Sie unter www.presse.dak.de downloaden. Die DAK-Pressestelle twittert. Folgen Sie uns unter [www.twitter.com/dak presse](https://www.twitter.com/dak_presse)