

Vorsätze

Datenbasis:	3.010 Befragte, davon jeweils mindestens 100 in Bremen und Saarland und jeweils 200 in den übrigen Bundesländern
Erhebungszeitraum:	11. November bis 1. Dezember 2011
Statistische Fehlertoleranz:	+/- 2 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK

Auch 2011 sind die am häufigsten genannten Vorsätze für das kommende Jahr Stress zu vermeiden oder abzubauen, mehr Zeit für Familie oder Freunde zu haben sowie sich mehr zu bewegen bzw. Sport zu treiben. Diese Vorsätze rangieren in fast allen Bundesländern an erster Stelle. Knapp die Hälfte nimmt sich außerdem für 2012 vor, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen und sich gesünder zu ernähren. Jeweils gut ein Drittel hat den Vorsatz abzunehmen, also das eigene Gewicht zu reduzieren, und sparsamer zu sein. Einige nehmen sich für das kommende Jahr vor, weniger fernzusehen, weniger Alkohol zu trinken oder das Rauchen aufzugeben.

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

▪ **Vorsätze für 2012 (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
	2011	60	56	55	51	45
Männer		59	61	58	46	47
Frauen		61	52	53	55	43
14- bis 29-Jährige		57	63	61	46	47
30- bis 44-Jährige		68	69	58	55	50
45- bis 59-Jährige		67	63	58	62	48
60 Jahre und älter		49	37	48	41	38
Hauptschule		58	50	48	50	43
mittlerer Abschluss		60	59	58	53	49
Abitur, Studium		59	55	56	51	44
Kinder unter 18 im Haushalt		69	71	60	55	46
Haushaltsnettoeinkommen:						
- unter € 1.000		48	40	47	43	48
- € 1.000 bis € 2.000		56	53	58	47	46
- € 2.000 bis € 3.000		62	57	57	56	44
- € 3.000 oder mehr		67	62	58	52	48
Schleswig-Holstein		54	50	49	50	39
Hamburg		56	50	53	45	50
Niedersachsen		63	62	54	63	51
Bremen		56	54	52	52	46
Nordrhein-Westfalen		57	50	55	44	43
Hessen		61	58	57	52	45
Rheinland-Pfalz		62	57	55	49	43
Baden-Württemberg		60	52	55	50	39
Bayern		63	61	61	57	50
Saarland		56	63	60	52	48
Berlin		55	55	58	46	47
Brandenburg		60	58	57	48	49
Mecklenburg-Vorpommern		67	62	51	52	47
Sachsen		58	60	50	42	46
Sachsen-Anhalt		64	58	52	54	53
Thüringen		62	66	52	54	43

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

▪ **Vorsätze für 2012 (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
2011	33	31	18	13	12
Männer	31	31	19	18	13
Frauen	34	32	16	9	11
14- bis 29-Jährige	25	46	26	14	16
30- bis 44-Jährige	34	34	15	11	15
45- bis 59-Jährige	37	28	16	17	14
60 Jahre und älter	35	21	17	12	6
Hauptschule	38	31	16	15	17
mittlerer Abschluss	35	31	19	11	14
Abitur, Studium	30	28	15	13	9
Kinder unter 18 im Haushalt	33	38	19	14	13
Haushaltsnettoeinkommen:					
- unter € 1.000	37	32	23	9	18
- € 1.000 bis € 2.000	39	32	17	11	12
- € 2.000 bis € 3.000	29	33	19	16	16
- € 3.000 oder mehr	35	26	15	14	10
Schleswig-Holstein	37	25	18	14	14
Hamburg	30	30	20	12	7
Niedersachsen	30	30	12	13	13
Bremen	29	33	17	12	11
Nordrhein-Westfalen	33	29	19	12	14
Hessen	35	27	19	14	10
Rheinland-Pfalz	40	34	14	10	12
Baden-Württemberg	29	30	21	14	10
Bayern	37	37	18	17	14
Saarland	34	38	20	14	9
Berlin	37	26	22	16	14
Brandenburg	35	33	20	11	15
Mecklenburg-Vorpommern	37	34	17	14	9
Sachsen	19	31	14	10	11
Sachsen-Anhalt	35	35	21	16	12
Thüringen	31	30	16	13	6

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

40 Prozent der Befragten – die Jüngern etwas häufiger als die Älteren – sagen, dass sie für das laufende Jahr gute Vorsätze gefasst hatten. 60 Prozent hatten keine guten Vorsätze für 2011.

▪ Gute Vorsätze für 2011

		Es hatten gute Vorsätze für 2011	
		ja	nein *)
		%	%
insgesamt:	2009	42	57
	2011	40	60
Männer		42	57
Frauen		37	62
14- bis 29-Jährige		50	50
30- bis 44-Jährige		37	62
45- bis 59-Jährige		39	61
60 Jahre und älter		36	64
Hauptschule		41	59
mittlerer Abschluss		38	62
Abitur, Studium		38	62
Kinder unter 18 im Haushalt		42	58
Haushaltsnettoeinkommen:			
- unter € 1.000		42	58
- € 1.000 bis € 2.000		41	59
- € 2.000 bis € 3.000		38	62
- € 3.000 oder mehr		39	60
Schleswig-Holstein		35	65
Hamburg		38	61
Niedersachsen		41	58
Bremen		41	59
Nordrhein-Westfalen		36	64
Hessen		35	64
Rheinland-Pfalz		39	60
Baden-Württemberg		34	66
Bayern		48	52
Saarland		45	55
Berlin		39	61
Brandenburg		48	52
Mecklenburg-Vorpommern		48	51
Sachsen		38	62
Sachsen-Anhalt		49	51
Thüringen		42	58

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

Die Hälfte derjenigen, die für 2011 Vorsätze gefasst hatten, haben diese länger als drei Monate oder sogar bis jetzt durchgehalten. Ein Viertel hat sich maximal einen Monat an ihre guten Vorsätze für 2011 gehalten.

Befragte aus den neuen Bundesländern (mit Ausnahme der Befragten aus Sachsen-Anhalt) haben sich etwas häufiger 3 Monate oder länger an ihre guten Vorsätze gehalten als Befragte aus den alten Bundesländern.

▪ 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
2011	4	1	6	2	6	6	15	50
Männer	4	0	5	2	5	5	17	53
Frauen	3	2	7	3	7	6	13	47
14- bis 29-Jährige	2	4	6	7	6	9	14	42
30- bis 44-Jährige	3	0	5	0	6	5	16	55
45- bis 59-Jährige	5	1	7	1	5	4	17	49
60 Jahre und älter	5	1	7	1	5	4	17	49
Hauptschule	4	0	12	2	5	2	14	52
mittlerer Abschluss	5	1	8	1	5	7	15	51
Abitur, Studium	3	0	2	2	7	7	16	52
Kinder unter 18 im Haushalt	3	2	5	3	9	6	17	46
Haushaltsnettoeinkommen:								
- unter € 1.000	4	0	13	6	3	2	9	51
- € 1.000 bis € 2.000	1	0	7	0	5	5	16	56
- € 2.000 bis € 3.000	6	0	8	3	11	7	16	42
- € 3.000 oder mehr	3	1	3	2	4	6	19	52
Schleswig-Holstein	5	0	0	3	7	5	13	55
Hamburg	5	1	3	2	3	4	9	59
Niedersachsen	2	0	2	2	7	2	18	57
Bremen ***)	4	2	6	0	8	0	20	46
Nordrhein-Westfalen	4	2	13	3	4	8	11	49
Hessen	5	3	5	4	5	5	12	56
Rheinland-Pfalz	1	0	1	3	6	1	21	56
Baden-Württemberg	7	0	10	3	7	8	20	37
Bayern	2	3	4	2	10	6	17	45
Saarland ***)	9	0	2	2	6	4	7	55
Berlin	2	1	3	3	5	4	12	50
Brandenburg	2	0	2	3	4	7	15	57
Mecklenburg-Vorpommern	4	0	5	1	3	6	8	64
Sachsen	2	0	3	0	4	4	21	55
Sachsen-Anhalt	5	0	7	4	6	9	15	49
Thüringen	8	0	1	1	8	3	8	58

*) Basis: Befragte, die Vorsätze für 2011 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 2011 vorgenommen haben, Stress zu vermeiden bzw. abzubauen.

Gefragt wurde, in welchen Situationen sie Stress empfinden. 51 Prozent nennen Zeitdruck im Beruf, 45 Prozent Streit oder Ärger in der Familie, 44 Prozent Hektik und Stress im Alltag. 42 Prozent sagen, dass sie bei gesundheitlichen Sorgen Stress empfinden, 39 Prozent bei der Herausforderung, Beruf und Familie „unter einen Hut“ zu bekommen. Finanzielle Sorgen bereiten 35 Prozent Stress, Konflikte mit Kollegen oder dem Chef 29 Prozent und viele familiären Verpflichtungen 27 Prozent. 19 Prozent empfinden aufgrund der Angst, den Job zu verlieren Stress.

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

Streit oder Ärger in der Familie, Hektik im Alltag, viele familiäre Verpflichtungen sowie die Vereinbarung familiärer und beruflicher Verpflichtungen empfinden außerdem die Frauen häufiger als Stress auslösende Situationen als die Männer.

▪ 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
Männer	55	40	41	36	39
Frauen	47	50	46	48	39
14- bis 29-Jährige	55	53	45	29	39
30- bis 44-Jährige	64	51	49	41	55
45- bis 59-Jährige	65	43	43	44	42
60 Jahre und älter	17	34	37	53	16
Hauptschule	40	39	40	47	37
mittlerer Abschluss	52	42	47	47	44
Abitur, Studium	57	49	43	39	38
Kinder unter 18 im Haushalt	55	50	46	31	52
Haushaltsnettoeinkommen:					
- unter € 1.000	41	50	32	38	25
- € 1.000 bis € 2.000	39	41	46	50	36
- € 2.000 bis € 3.000	57	40	42	44	39
- € 3.000 oder mehr	58	50	46	40	45
Schleswig-Holstein	43	46	46	47	30
Hamburg	51	44	44	40	36
Niedersachsen	53	47	49	40	40
Bremen	55	44	44	44	40
Nordrhein-Westfalen	47	50	38	40	38
Hessen	52	47	44	51	38
Rheinland-Pfalz	52	44	57	49	32
Baden-Württemberg	49	39	41	32	41
Bayern	56	49	44	45	39
Saarland	54	43	44	35	39
Berlin	55	46	51	42	44
Brandenburg	50	44	45	56	35
Mecklenburg-Vorpommern	48	37	42	42	37
Sachsen	57	31	38	37	40
Sachsen-Anhalt	47	35	49	47	39
Thüringen	50	41	43	47	44

*) 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
Männer	30	28	21	18
Frauen	39	30	33	21
14- bis 29-Jährige	37	33	19	19
30- bis 44-Jährige	41	41	34	27
45- bis 59-Jährige	38	35	30	25
60 Jahre und älter	22	8	23	4
Hauptschule	33	22	28	17
mittlerer Abschluss	39	31	29	22
Abitur, Studium	34	32	27	19
Kinder unter 18 im Haushalt	38	34	32	20
Haushaltsnettoeinkommen:				
- unter € 1.000	51	22	29	23
- € 1.000 bis € 2.000	42	29	30	23
- € 2.000 bis € 3.000	38	31	32	20
- € 3.000 oder mehr	30	30	25	15
Schleswig-Holstein	34	31	32	14
Hamburg	43	38	17	24
Niedersachsen	34	32	31	18
Bremen	44	36	31	19
Nordrhein-Westfalen	37	31	24	21
Hessen	34	26	27	16
Rheinland-Pfalz	35	24	26	15
Baden-Württemberg	29	27	28	18
Bayern	32	30	29	19
Saarland	36	19	23	26
Berlin	44	31	24	22
Brandenburg	44	32	28	23
Mecklenburg-Vorpommern	42	33	29	20
Sachsen	32	30	27	22
Sachsen-Anhalt	30	28	23	18
Thüringen	38	25	36	16

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

**) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich