

## **Vorsätze**

<b>Datenbasis:</b>	3.034 Befragte, davon jeweils 100 in Bremen und Saarland und jeweils 200 in den übrigen Bundesländern
<b>Erhebungszeitraum:</b>	10. bis 26. November 2008
<b>Statistische Fehlertoleranz:</b>	+/- 2 Prozentpunkte
<b>Auftraggeber:</b>	DAK

Stress reduzieren und mehr Zeit für die Familie oder Freunde sind die Dinge, die sich die Bundesbürger am relativ häufigsten für das kommende Jahr vornehmen. Diese beiden Vorsätze rangieren in fast allen Bundesländern an erster Stelle. Mehr als die Hälfte nimmt sich außerdem für 2009 vor, sich mehr zu bewegen oder Sport zu treiben und sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen. Knapp die Hälfte möchte sich gesünder ernähren. Jeweils gut ein Drittel hat den Vorsatz, sparsamer zu sein und abzunehmen, also das eigene Gewicht zu reduzieren. Einige nehmen sich für das kommende Jahr vor, weniger fernzusehen, weniger Alkohol zu trinken und das Rauchen aufzugeben.

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

▪ **Vorsätze für 2009 – Tabelle 1**

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	61	59	54	53	48
Männer	61	64	57	49	52
Frauen	61	55	52	57	45
18- bis 29-Jährige	64	70	64	49	51
30- bis 44-Jährige	69	66	58	61	52
45- bis 59-Jährige	68	68	56	62	52
60 Jahre und älter	48	38	41	43	40
Hauptschule	64	58	54	55	49
mittlerer Abschluss	61	60	50	54	50
Abitur, Studium	60	58	56	52	47
Schleswig-Holstein	64	66	49	57	43
Hamburg	56	49	55	50	45
Niedersachsen	69	59	56	50	47
Bremen	62	54	48	46	45
NRW	58	58	56	54	50
Hessen	57	54	50	49	45
Rheinland-Pfalz	59	58	54	51	42
Baden-Württemb.	66	63	55	59	49
Bayern	60	61	54	54	49
Saarland	65	57	40	61	46
Berlin	60	58	52	45	46
Brandenburg	62	64	54	50	50
Mecklenburg-Vorp.	57	56	45	45	43
Sachsen	63	65	55	54	52
Sachsen-Anhalt	57	61	63	52	58
Thüringen	57	54	47	50	43

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

▪ **Vorsätze für 2009 – Tabelle 1**

Es haben folgende Vorsätze für das kommende Jahr \*)

	sparsamer sein %	abnehmen %	weniger fernsehen %	weniger Alkohol trinken %	Rauchen aufgeben %
insgesamt	37	35	21	14	14
Männer	37	35	21	19	17
Frauen	38	35	20	10	11
18- bis 29-Jährige	48	25	20	16	16
30- bis 44-Jährige	42	37	23	14	18
45- bis 59-Jährige	35	41	21	16	17
60 Jahre und älter	25	37	18	12	7
Hauptschule	39	41	19	15	17
mittlerer Abschluss	40	34	20	13	16
Abitur, Studium	31	34	21	14	12
Schleswig-Holstein	41	32	19	8	11
Hamburg	32	33	19	15	11
Niedersachsen	39	31	23	19	19
Bremen	29	31	20	14	17
NRW	36	38	21	14	16
Hessen	37	34	17	15	12
Rheinland-Pfalz	38	34	14	10	14
Baden-Württemb.	35	38	22	12	15
Bayern	35	33	24	15	14
Saarland	30	38	19	13	9
Berlin	41	32	21	19	14
Brandenburg	45	39	17	16	16
Mecklenburg-Vorp.	34	36	15	12	13
Sachsen	43	35	21	17	9
Sachsen-Anhalt	47	45	22	15	13
Thüringen	33	30	13	13	11

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

45 Prozent der Befragten – etwas häufiger diejenigen in den neuen Bundesländern und die unter 30-Jährigen – sagen, dass sie für das laufende Jahr gute Vorsätze gefasst hatten.

54 Prozent hatten keine guten Vorsätze für 2008.

■ Gute Vorsätze für 2008

Es hatten gute Vorsätze für 2008

	ja %	nein *) %
insgesamt	45	54
Männer	48	51
Frauen	43	57
18- bis 29-Jährige	51	48
30- bis 44-Jährige	46	54
45- bis 59-Jährige	46	54
60 Jahre und älter	39	60
Hauptschule	43	57
mittlerer Abschluss	46	54
Abitur, Studium	45	55
Schleswig-Holstein	39	60
Hamburg	39	61
Niedersachsen	45	55
Bremen	32	68
NRW	45	55
Hessen	39	60
Rheinland-Pfalz	47	53
Baden-Württemb.	47	52
Bayern	46	54
Saarland	45	55
Berlin	43	56
Brandenburg	52	48
Mecklenburg-Vorp.	49	51
Sachsen	51	49
Sachsen-Anhalt	50	50
Thüringen	48	52

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

22 Prozent haben sich nur einen Monat oder weniger lang an ihre guten Vorsätze für 2008 gehalten. 17 Prozent haben das zwei bis drei Monate lang geschafft. Gut die Hälfte (51 %) hat länger als drei Monate oder sogar bis jetzt durchgehalten.

▪ 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	3	0	4	2	7	6	17	51
Männer	3	0	5	2	7	7	18	51
Frauen	2	1	3	2	7	6	17	51
18- bis 29-Jährige	2	1	2	1	8	10	19	50
30- bis 44-Jährige	4	0	4	2	8	5	18	48
45- bis 59-Jährige	2	1	6	5	4	8	14	48
60 Jahre und älter	2	0	3	0	6	4	16	58
Hauptschule	3	0	7	2	7	5	18	51
mittlerer Abschluss	2	0	3	3	6	6	19	47
Abitur, Studium	3	1	4	1	6	6	14	54
Schleswig-Holstein	1	1	5	0	8	5	14	54
Hamburg	4	0	0	2	3	2	16	64
Niedersachsen	2	0	4	0	6	5	23	55
Bremen ***)	0	6	2	0	3	1	13	70
NRW	3	0	3	4	8	9	24	40
Hessen	1	0	5	4	7	9	20	50
Rheinland-Pfalz	2	0	8	2	7	6	15	50
Baden-Württemb.	2	2	7	1	11	7	12	47
Bayern	4	0	4	3	2	4	13	61
Saarland ***)	5	0	5	0	8	6	12	58
Berlin	2	1	3	4	6	5	15	52
Brandenburg	1	1	5	0	9	7	16	45
Mecklenburg-Vorp.	1	0	3	1	2	3	13	66
Sachsen	2	0	2	2	5	5	17	53
Sachsen-Anhalt	8	1	4	2	4	6	18	47
Thüringen	5	1	2	0	3	9	13	53

\*) Befragte, die Vorsätze für 2008 hatten

\*\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

\*\*\*) nur Tendenzangaben auf Grund geringer Besetzungszahlen in den Untergruppen