

## **Vorsätze**

<b>Datenbasis:</b>	<b>3.010 Befragte, davon jeweils mindestens 100 in Bremen und Saarland und jeweils 200 in den übrigen Bundesländern</b>
<b>Erhebungszeitraum:</b>	<b>4. bis 26. November 2009</b>
<b>Statistische Fehlertoleranz:</b>	<b>+/- 2 Prozentpunkte</b>
<b>Auftraggeber:</b>	<b>DAK</b>

Stress reduzieren und mehr Zeit für die Familie oder Freunde sowie mehr Bewegung oder Sport sind die Dinge, die sich die Bundesbürger auch 2009 am relativ häufigsten für das kommende Jahr vornehmen. Diese Vorsätze rangieren in fast allen Bundesländern an erster Stelle. Knapp die Hälfte nimmt sich außerdem für 2010 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 2010 – 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	59	51	50	47	45
Männer	57	54	51	41	47
Frauen	61	48	49	52	44
18- bis 29-Jährige	58	57	53	44	47
30- bis 44-Jährige	68	63	57	56	46
45- bis 59-Jährige	64	56	53	56	47
60 Jahre und älter	48	30	39	35	42
Hauptschule	59	49	46	47	47
mittlerer Abschluss	60	53	52	50	44
Abitur, Studium	59	51	51	46	45
Schleswig-Holstein	52	51	47	45	39
Hamburg	58	48	55	47	50
Niedersachsen	50	53	55	44	47
Bremen	66	57	47	47	50
NRW	62	44	49	45	48
Hessen	59	51	52	45	43
Rheinland-Pfalz	60	55	47	50	44
Baden-Württemb.	64	54	50	52	44
Bayern	57	50	50	46	45
Saarland	62	56	48	45	42
Berlin	58	57	52	51	45
Brandenburg	65	55	51	47	50
Mecklenburg-Vorp.	61	61	53	49	45
Sachsen	53	51	52	47	37
Sachsen-Anhalt	58	56	46	49	57
Thüringen	62	58	46	44	46

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

▪ **Vorsätze für 2010 – Tabelle 2**

Es haben folgende Vorsätze für das kommende Jahr \*)

	abnehmen %	sparsamer sein %	weniger fernsehen %	weniger Alkohol trinken %	Rauchen aufgeben %
insgesamt	34	32	19	13	12
Männer	32	29	22	16	13
Frauen	37	34	16	10	11
18- bis 29-Jährige	23	49	21	14	17
30- bis 44-Jährige	33	33	19	11	14
45- bis 59-Jährige	42	28	21	15	12
60 Jahre und älter	38	20	14	11	6
Hauptschule	42	28	17	14	13
mittlerer Abschluss	37	35	19	12	15
Abitur, Studium	32	27	19	12	10
Schleswig-Holstein	32	27	16	14	8
Hamburg	39	31	14	11	15
Niedersachsen	39	35	18	13	12
Bremen	32	27	18	10	12
NRW	39	29	21	15	14
Hessen	37	32	17	12	10
Rheinland-Pfalz	30	29	19	10	14
Baden-Württemb.	29	37	23	12	11
Bayern	32	28	17	14	10
Saarland	26	34	17	15	20
Berlin	39	32	18	9	13
Brandenburg	32	38	23	17	12
Mecklenburg-Vorp.	29	37	21	13	13
Sachsen	32	27	20	10	10
Sachsen-Anhalt	33	36	18	14	15
Thüringen	31	30	15	14	11

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

42 Prozent der Befragten – die Jüngern etwas häufiger als die Älteren – sagen, dass sie für das laufende Jahr gute Vorsätze gefasst hatten.

57 Prozent hatten keine guten Vorsätze für 2009.

▪ **Gute Vorsätze für 2009**

	Es hatten gute Vorsätze für 2009	
	ja %	nein *) %
insgesamt	42	57
Männer	42	58
Frauen	43	56
18- bis 29-Jährige	45	55
30- bis 44-Jährige	43	57
45- bis 59-Jährige	39	60
60 Jahre und älter	39	60
Hauptschule	42	57
mittlerer Abschluss	39	60
Abitur, Studium	42	58
Schleswig-Holstein	40	59
Hamburg	40	58
Niedersachsen	42	58
Bremen	35	62
NRW	41	59
Hessen	42	58
Rheinland-Pfalz	43	56
Baden-Württemb.	41	59
Bayern	43	56
Saarland	40	60
Berlin	52	48
Brandenburg	39	60
Mecklenburg-Vorp.	49	51
Sachsen	44	55
Sachsen-Anhalt	44	55
Thüringen	47	52

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

21 Prozent haben sich nur einen Monat oder weniger lang an ihre guten Vorsätze für 2009 gehalten. 15 Prozent haben das zwei bis drei Monate lang geschafft. Gut die Hälfte (54 %) hat länger als drei Monate oder sogar bis jetzt durchgehalten. Etwas häufiger als dem Durchschnitt gelang dies den Befragten in den neuen Bundesländern (Ausnahme: Sachsen-Anhalt), den Frauen sowie den formal höher Gebildeten.

▪ 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	4	-	3	2	8	4	15	54
Männer	4	1	4	2	9	5	16	48
Frauen	3	-	3	1	7	4	13	59
18- bis 29-Jährige	3	-	2	2	8	3	14	56
30- bis 44-Jährige	5	1	2	-	9	5	18	50
45- bis 59-Jährige	5	1	4	1	9	5	13	51
60 Jahre und älter	2	-	4	3	5	4	12	60
Hauptschule	5	-	5	6	8	4	13	49
mittlerer Abschluss	4	1	4	1	9	5	14	54
Abitur, Studium	3	1	3	1	6	4	14	57
Schleswig-Holstein	1	1	7	5	3	6	15	52
Hamburg	5	-	3	-	3	9	15	54
Niedersachsen	1	1	3	1	6	5	17	53
Bremen ***)	5	-	4	-	8	3	28	38
NRW	3	-	3	2	16	1	11	51
Hessen	4	-	2	-	11	3	22	55
Rheinland-Pfalz	3	-	6	5	4	7	13	49
Baden-Württemb.	6	-	1	2	3	11	8	62
Bayern	4	-	5	3	8	4	22	45
Saarland ***)	4	-	3	6	5	3	15	51
Berlin	3	1	3	3	3	5	20	52
Brandenburg	3	2	1	2	8	2	11	66
Mecklenburg-Vorp.	3	1	1	-	6	6	11	64
Sachsen	1	1	3	-	5	1	8	69
Sachsen-Anhalt	4	2	6	1	5	5	13	48
Thüringen	3	1	7	2	4	3	8	57

\*) Befragte, die Vorsätze für 2009 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 2010 vorgenommen haben, Stress zu vermeiden bzw. abzubauen.

Gefragt wurde, in welchen Situationen sie Stress empfinden. 49 Prozent nennen Zeitdruck im Beruf sowie Streit und Ärger in der Familie. 46 Prozent nennen gesundheitliche Sorgen, 42 Prozent Hektik und Stress im Alltag, 41 Prozent finanzielle Sorgen, 37 Prozent die Herausforderung Beruf und Familie „unter einen Hut“ zu bekommen, 31 Prozent Konflikte mit Kollegen oder ihrem Chef, 30 Prozent zu viele familiäre Verpflichtungen und 27 Prozent die Angst, ihren Job zu verlieren.

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 – Tabelle 1 \*)**

Es empfinden in folgenden Bereichen oder Situationen Stress \*\*)

	Zeitdruck im Beruf %	Streit oder Ärger in der Familie %	gesund- heitliche Sorgen %	Hektik und Stress im Alltag %	finanzielle Sorgen %
insgesamt	49	49	46	42	41
Männer	54	43	43	36	38
Frauen	44	53	49	48	44
18- bis 29-Jährige	59	54	34	42	46
30- bis 44-Jährige	64	52	41	45	48
45- bis 59-Jährige	56	44	52	45	40
60 Jahre und älter	14	41	58	38	32
Hauptschule	40	44	53	44	39
mittlerer Abschluss	46	50	47	43	48
Abitur, Studium	55	48	45	43	36
Schleswig-Holstein	46	42	47	35	33
Hamburg	50	49	50	44	40
Niedersachsen	45	44	47	39	42
Bremen	61	32	52	31	40
NRW	50	56	48	47	47
Hessen	46	55	52	39	43
Rheinland-Pfalz	52	52	52	45	39
Baden-Württemb.	51	53	47	42	35
Bayern	54	47	41	39	38
Saarland	51	42	38	43	43
Berlin	52	42	44	53	40
Brandenburg	34	32	41	35	42
Mecklenburg-Vorp.	49	43	50	53	36
Sachsen	38	39	45	42	33
Sachsen-Anhalt	52	40	41	42	49
Thüringen	42	40	46	34	50

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

\*\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

▪ Stresssituationen – Tabelle 2 \*)

Es empfinden in folgenden Bereichen oder Situationen Stress \*\*)

	Beruf und Familie unter einen Hut bekommen %	Konflikte mit Kollegen oder dem Chef %	viele familiäre Verpflichtungen %	Angst vor Jobverlust %
insgesamt	37	31	30	27
Männer	33	28	24	27
Frauen	40	33	35	27
18- bis 29-Jährige	38	36	30	44
30- bis 44-Jährige	54	41	34	38
45- bis 59-Jährige	40	33	31	27
60 Jahre und älter	13	11	26	6
Hauptschule	36	28	34	27
mittlerer Abschluss	37	27	30	33
Abitur, Studium	38	36	31	23
Schleswig-Holstein	35	24	28	18
Hamburg	32	27	29	18
Niedersachsen	43	32	28	31
Bremen	38	27	29	19
NRW	35	37	30	30
Hessen	32	29	31	29
Rheinland-Pfalz	41	32	32	31
Baden-Württemberg	35	31	33	26
Bayern	44	33	33	24
Saarland	26	31	25	27
Berlin	33	28	29	25
Brandenburg	31	20	25	21
Mecklenburg-Vorp.	34	24	29	23
Sachsen	36	21	29	26
Sachsen-Anhalt	35	28	27	27
Thüringen	40	19	29	27

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

\*\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich