

Gute Vorsätze: Mehr Zeit für die Familie wichtiger denn je

- Erstmals Spitzenwert im Eindruck aktueller Krisen
- DAK-Langzeitstudie 2023 untersucht die beliebtesten Wünsche für das neue Jahr

Gute Vorsätze bleiben beliebt. Wichtigstes Vorhaben für 2024 ist, sich mehr Zeit für Familie und Freundeskreis zu nehmen. Knapp zwei von drei Menschen in Deutschland geben dies an - so viele wie noch nie. Damit führt dieser Wunsch erstmals seit zwölf Jahren allein die Rangliste der guten Vorsätze an. Auf den Plätzen zwei und drei landen der Wunsch, mit Stress besser umzugehen, sowie sich mehr zu bewegen. Das zeigen die Ergebnisse einer aktuellen und repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Bei Frauen sind gute Vorsätze weiter beliebt: mehr als vier von zehn setzten sich im laufenden Jahr Ziele. Das sind zwei Prozentpunkte mehr als im Vorjahr. Auch das Durchhaltevermögen steigt: 60 Prozent der Befragten haben in diesem Jahr ihre Vorhaben länger als drei Monate durchgehalten (Vorjahr: 56 Prozent). Die Bedeutung klimafreundlichen Verhaltens nimmt im Vergleich zum Vorjahr erheblich ab. Bei jungen Menschen ist dieser Rückgang besonders hoch.

Die DAK-Gesundheit fragt jährlich nach den guten Vorsätzen für das kommende Jahr und deren Umsetzung. Für 2024 liegt mehr Zeit mit Familie und dem Freundeskreis zu verbringen an der Spitze der Vorhaben. 65 Prozent aller Befragten gaben dieses Ziel an. Das ist der Spitzenwert der vergangenen zwölf Jahre, der Vorsatz für das neue Jahr ist damit erstmals allein auf Rang eins. Im Eindruck aktueller Krisen ist der Wunsch nach gemeinsamer Zeit in Gesellschaft naher Menschen besonders bei den jungen Befragten ausgeprägt: 71 Prozent der 14- bis 29-Jährigen und 70 Prozent der 30- bis 44-Jährigen gaben dies als Vorsatz für das neue Jahr an. Zum ersten Mal in dieser Befragungsreihe liegt der Wunsch, Stress zu vermeiden oder abzubauen, auf Rang zwei. Platz drei belegt das Vorhaben, sich mehr zu bewegen und Sport zu treiben.

Gesundheitsthemen unbeliebter

Fast allen Bereichen einer gesunden Lebensweise messen die Befragten weniger Bedeutung zu. So geht der Wunsch nach weniger Stress trotz hoher Beliebtheit von 62 Prozent um fünf Prozentpunkte zurück. Im Vorjahr gaben noch 67 Prozent an, Stress vermeiden oder abbauen zu wollen. Rückläufig sind beispielsweise auch die Vorhaben, sich mehr zu bewegen (minus vier Punkte auf 57 Prozent) und die Medienzeit zu verringern (minus drei Prozentpunkte). Konstant die Hälfte der Befragten möchte sich weiterhin gesund ernähren. Die guten Vorsätze, auf Alkohol zu verzichten und mit dem Rauchen aufzuhören, steigen in der Gunst der Befragten. Allerdings werden diese Ziele von insgesamt weitaus weniger Menschen genannt: 19 beziehungsweise zehn Prozent.

Klimaschutz verliert massiv an Bedeutung

Nach Jahren großen Zuspruchs geht der Wunsch, sich umwelt- beziehungsweise klimafreundlich zu verhalten, erheblich zurück. Sprachten sich im Vorjahr noch 64 Prozent der Befragten dafür aus, ist es aktuell lediglich noch die Hälfte (51 Prozent). Mit 13 Prozentpunkten ist der Rückgang in keinem anderen Bereich der guten Vorsätze so hoch. Insbesondere bei den jungen Menschen im Alter von 14 bis 29 Jahren hat der Klimaschutz an Bedeutung verloren. Nur noch 52 Prozent der Befragten in dieser Altersgruppe wollen sich hier entsprechend verhalten. Im Vorjahr waren es noch 80 Prozent.

Gute Vorsätze bleiben beliebt, Durchhaltevermögen steigt

Im laufenden Jahr hatten sich vier von zehn Befragten etwas vorgenommen. Das ist im Vergleich der letzten 13 Jahre ein weiterhin hoher Wert. Besonders beliebt sind gute Vorsätze bei Frauen. Unter ihnen haben 43 Prozent gute Vorsätze gefasst. Bei den Männern waren es mit 37 Prozent weniger. Weit mehr als der Hälfte aller Befragten (60 Prozent) gelang es, die gesteckten Ziele aus dem Vorjahr länger als drei Monate durchzuhalten, im Jahr zuvor waren es noch 56 Prozent.

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 zu Hause oder unterwegs gehört werden. Nach Abschluss des Antistresskurses bekommen die Nutzerinnen und Nutzer einen dreimonatigen Zugriff auf die gesamte „Balloon“-Mediathek mit weiteren Inhalten zur Gesundheitsförderung, beispielsweise dem Schlaf-Coaching. Weitere Informationen und eine Möglichkeit zur Anmeldung hier: [Antistress-Coaching per Meditations-App | DAK-Gesundheit](#)

Gute Vorsätze für 2024:

- Mehr Zeit für Familie/Freundeskreis (65 Prozent)
- Stress vermeiden oder abbauen (62 Prozent)
- Mehr bewegen/Sport (57 Prozent)
- Gesünder ernähren (53 Prozent)
- Umwelt- bzw. klimafreundlicher verhalten (51 Prozent)
- Mehr Zeit für sich selbst (49 Prozent)
- Sparsamer sein (36 Prozent)
- Weniger Fleisch essen (31 Prozent)
- Abnehmen (31 Prozent)
- Weniger Handy, Computer, Internet (28 Prozent)
- Weniger Alkohol trinken (19 Prozent)
- Weniger fernsehen (18 Prozent)
- Rauchen aufgeben (10 Prozent)

* Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 1.006 Befragte. Erhebungszeitraum: 13. bis 16. November 2023.