

## Gute Vorsätze: weniger Stress größter Wunsch für 2025

- **Höchster Wert seit 14 Jahren - insbesondere bei Frauen**
- **Jeder zweite junge Mensch will Zeit am Handy und PC reduzieren**
- **Umfrage der DAK-Gesundheit zeigt Trends und Entwicklungen**

Gute Vorsätze bleiben beliebt. Der größte Wunsch der Deutschen für das Jahr 2025 ist weniger Stress. Mit 68 Prozent geben dies mehr als zwei Drittel der Menschen an. Damit erhält der Vorsatz nach Entspannung den höchsten Zustimmungswert seit 14 Jahren. Dies gilt besonders für Frauen mit 71 Prozent. Auf den Plätzen zwei und drei der guten Vorsätze für 2025 landen mehr Zeit für Familie und Freunde sowie mehr Bewegung. Das zeigen die Ergebnisse einer aktuellen und repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Bei jungen Menschen sind gute Vorsätze beliebter denn je: Mehr als die Hälfte der 14- bis 29-Jährigen (56 Prozent) setzten sich im laufenden Jahr Ziele. Das sind neun Prozentpunkte mehr als im Vorjahr. Auch das Durchhaltevermögen bleibt hoch: 61 Prozent der Befragten haben 2024 ihre Vorhaben länger als drei Monate durchgehalten.

Die DAK-Gesundheit fragt jährlich nach den guten Vorsätzen für das kommende Jahr und deren Umsetzung. Für 2025 liegt Stressvermeidung und -abbau an der Spitze der Vorhaben. 68 Prozent aller Befragten gaben dieses Ziel an. Das ist der Spitzenwert der vergangenen 14 Jahre. Im Eindruck aktueller Krisen ist der Wunsch nach weniger Stress besonders bei Frauen ausgeprägt: 71 Prozent der weiblichen Befragten gaben dies als Vorsatz für das neue Jahr an. Bei den Männern waren es 64 Prozent. Mehr Zeit für Familie und Freunde möchten sich auf Rang zwei insgesamt 64 Prozent der Menschen in Deutschland nehmen. Platz drei belegt das Vorhaben, sich mehr zu bewegen und Sport zu treiben (61 Prozent).

### **Gesundheitsthemen wieder beliebter - Medienzeit reduzieren**

Fast allen Bereichen einer gesunden Lebensweise messen die Befragten wieder mehr Bedeutung zu. So steigt in der Gunst der Menschen nicht nur der Wunsch nach weniger Stress und mehr Sport, sondern auch nach gesünderer Ernährung mit 56 Prozent, Gewichtsabnahme (34 Prozent), weniger Alkoholkonsum oder Rauchverzicht. Den höchsten Wert seit 10 Jahren erhält der Vorsatz, die Medienzeit zu reduzieren. 34 Prozent gaben an, 2025 weniger Zeit mit dem Handy oder PC verbringen zu wollen. Besonders junge Menschen im Alter von 14 bis 29 Jahren planen hier Einschränkungen. 52 Prozent dieser Altersgruppe steckt sich für 2025 dieses Ziel. Im vergangenen Jahr waren es hier noch 44 Prozent.

### **Gute Vorsätze bei Jüngeren beliebt - hohes Durchhaltevermögen**

Im laufenden Jahr hatten sich vier von zehn Befragten etwas vorgenommen. Das ist im Vergleich der letzten 14 Jahre ein weiterhin hoher Wert. Besonders beliebt sind gute Vorsätze auch insgesamt bei jungen Menschen: mehr als die Hälfte der 14- bis 29-Jährigen (56 Prozent) setzten sich im laufenden Jahr Ziele. Das sind neun Prozentpunkte mehr als im Vorjahr und beispielsweise 13 Prozentpunkte mehr als in der Altersgruppe der 30- bis 44-Jährigen. Auch Frauen fassen sich häufiger gute Vorsätze als Männer. (44 zu 37 Prozent). Weit mehr als der Hälfte aller Befragten (61 Prozent) gelang es, die gesteckten Ziele aus dem Vorjahr länger als drei Monate durchzuhalten.

## **Online-Hilfe für weniger Stress**

Beim wichtigsten guten Vorsatz nach weniger Stress unterstützt die DAK-Gesundheit ihre Versicherten mit einer innovativen App. Das Antistress-Coaching „Balloon“ besteht aus mehreren Modulen mit Theorieelementen, Meditationen und Achtsamkeitsübungen. Insgesamt 52 kurze Audio-Einheiten helfen dabei, zu entschleunigen und achtsamer zu leben. Weitere Informationen und eine Möglichkeit zur Anmeldung hier: [Antistress-Coaching per Meditations-App | DAK-Gesundheit](#)

## **Gute Vorsätze für 2025:**

- Stress vermeiden oder abbauen (68 Prozent)
- Mehr Zeit für Familie/Freundeskreis (64 Prozent)
- Mehr bewegen/Sport (61 Prozent)
- Gesünder ernähren (56 Prozent)
- Mehr Zeit für sich selbst (54 Prozent)
- Umwelt- bzw. klimafreundlicher verhalten (53 Prozent)
- Abnehmen (34 Prozent)
- Weniger Handy, Computer, Internet (34 Prozent)
- Sparsamer sein (33 Prozent)
- Weniger Fleisch essen (26 Prozent)
- Weniger fernsehen (21 Prozent)
- Weniger Alkohol trinken (20 Prozent)
- Rauchen aufgeben (12 Prozent)

\* Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 1.002 Befragte. Erhebungszeitraum: 15. bis 19. November 2024.