

Neujahrsvorsätze: Sind sie nur Schall und Rauch?

Zukunftserwartungen - Ausg. 09

27. Dezember 2021

Nicht einmal die Hälfte wird tatsächlich umgesetzt

Gut die Hälfte der Bundesbürger fasst regelmäßig gute Vorsätze für das kommende Jahr. So nahmen sich für dieses Jahr viele vor, ihr persönliches Stresslevel zu verringern, mehr in die eigene Gesundheit zu investieren, sparsamer und nachhaltiger zu konsumieren, aber auch mehr Zeit für andere zu haben.

Innerhalb der Bevölkerung waren es dabei vor allem die jungen Erwachsenen, die ihr Leben ändern wollten. Etwa dreimal so häufig hatten sie das Ziel, mehr Fokus auf die Karriere zu legen, etwas Neues zu lernen oder mit Altem abzuschließen – sei es endlich auszuziehen, eine Beziehung zu beenden oder den Job zu wechseln. Zudem wollten sie doppelt so oft ihre Zeit am Smartphone, PC oder vor dem Fernseher einschränken, seltener Zucker und Alkohol zu sich nehmen oder mehr Sport treiben.

Deutlich geringer waren dagegen die guten Vorsätze bei Ruheständlern und Jungsenioren, die mit ihrem Leben mehr oder weniger im Reinen sind und kaum Veränderungen wollen.

Die Neujahrsvorsätze der Bundesbürger

Von je 100 Befragten hatten sich für dieses Jahr vorgenommen:

Gesundheitliche Ebene

Mehr Bewegung / Sport	18
Abnehmen	15
Weniger Süßigkeiten	12
Weniger Fleisch essen	8
Mehr Schlafen	7
Mit Rauchen aufhören	5
Weniger Alkohol	5

Persönliche Ebene

Stress reduzieren	19
Mehr Zeit für mich	14
Ausmisten / Ordnung halten	8
Traum verwirklichen	6
Weniger Medienkonsum	5
Etwas Neues lernen	5
Mit Altem abschließen	5

Soziale Ebene

Mehr Zeit für Familie / Freunde	10
Öfter lächeln	7

Wirtschaftliche Ebene

Geld sparen	12
Fokus auf Karriere	5

Umweltebene

Nachhaltiger konsumieren	9
Weniger Müll produzieren	8

www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

Unabhängig vom Alter stellt sich bei allen Neujahrsvorsätzen die Frage, welche hiervon tatsächlich auch umgesetzt werden. Und hier zeigt sich für die vergangenen zwölf Monate ein recht desillusionierendes Bild: Von den 20 häufigsten Vorsätzen wurden lediglich sechs von wenigsten

der Mehrheit auch umgesetzt. Am ehesten schafften es die Bürger, weniger Fleisch zu essen, das eigene Müllaufkommen zu reduzieren, auszumisten oder mehr Fokus auf soziale Beziehungen und die Karriere zu legen.

Deutlich weniger erfolgreich waren die Vorsätze, gesünder zu leben, den eigenen Stresslevel zu verringern oder einen lang gehegten Traum zu verwirklichen. Und nicht einmal jeder Fünfte schaffte es, seinen eigenen Medienkonsum zu reduzieren. Gerade das Smartphone war und ist aus dem Alltag vieler nicht mehr wegzudenken und ein bewusster Konsum bedarf mehr als einen guten Vorsatz.

Tatsächlich umgesetzte Neujahrsvorsätze

Von je 100 Befragten, die sich etwas vorgenommen hatten, haben dieses auch umgesetzt:

Gesundheitliche Ebene

Weniger Fleisch essen	59
Mehr Bewegung / Sport	44
Weniger Alkohol	38
Mehr Schlafen	28
Weniger Süßigkeiten	27
Abnehmen	23
Mit Rauchen aufhören	20

Persönliche Ebene

Ausmisten / Ordnung halten	54
Mit Altem abschließen	49
Mehr Zeit für mich	44
Stress reduzieren	33
Etwas Neues lernen	30
Traum verwirklichen	20
Weniger Medienkonsum	18

Soziale Ebene

Mehr Zeit für Familie / Freunde	53
Öfter lächeln	43

Wirtschaftliche Ebene

Fokus auf Karriere	52
Geld sparen	45

Umweltebene

Weniger Müll produzieren	56
Nachhaltiger konsumieren	53

Fazit

Seine Vorlieben und Verhaltensweisen zu ändern ist meistens schwerer als gedacht. Zu attraktiv sind die Angebote und zu bequem die Gewohnheiten, als das sich diese einfach abstellen lassen. Doch es gibt durchaus Strategien, um die Chance auf eine dauerhafte Veränderung zu erhöhen. Am erfolgreichsten sind in der Regel diejenigen, die Ziele gemeinsam mit anderen angehen, sich vorher Alternativen zum eingefahrenen Verhaltensmuster überlegen und sich nicht zu viel vornehmen. Wer es dann noch schafft die alte Routine durch eine neue Routine zu ersetzen – z.B. zu einer bestimmten Zeit Sport zu treiben –, hat durchaus gute Chancen die gewünschten Veränderungen auch tatsächlich zu erreichen.

Stiftung für Zukunftsfragen — Eine Initiative von BAT ·

<https://www.stiftungfuerzukunftsfragen.de/neujahrsvorsaetze-nur-schall-und-rauch/>