

# Gute Vorsätze 2014 - Die Mehrheit will weniger Stress

Studie: Vor allem 30- bis 44-Jährige wünschen sich im neuen Jahr  
Entspannung

*Mitteilung: DAK-Gesundheit*

**D**ie Deutschen wünschen sich im neuen Jahr weniger Stress. Mehr als jeder Zweite will 2014 Stress abbauen, vor allem Frauen geben dies an (60 Prozent). Insbesondere die 30- bis 44-Jährigen stehen beruflich unter Strom. Zwei Drittel von ihnen möchte sich mehr entspannen. Mehr Zeit für Familie und Freunde wünschen sich immerhin 54 Prozent aller Befragten. Das geht aus der aktuellen Forsa-Studie\* zu den guten Vorsätzen für 2014 im Auftrag der DAK-Gesundheit hervor.

Nach der Umfrage empfinden die meisten Menschen Stress sowohl im Job als auch in der Familie: Zeitdruck im Beruf sowie familiärer Streit und Ärger werden als stressigste Situationen genannt (51 und 44 Prozent). Doch auch gesundheitliche Sorgen setzen den Befragten zu (43 Prozent). „Vor allem Frauen geben an, in Stress zu geraten, um Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen“, erläutert Frank Meiners, Diplom-Psychologe bei der DAK-Gesundheit. Knapp jede dritte Frau hat zudem Konflikte mit dem Vorgesetzten.

## **Anti-Stress-Strategie: realistische Ziele**

Wichtigstes Credo, um Stress gar nicht erst entstehen zu lassen, sind realistische Ziele, so Meiners. „Egal ob im Job oder in der Freizeit, wer sich zu viel vornimmt und zu hohe Erwartungen an sich und andere stellt, steht schneller unter Strom.“ Hilfreich sei auch ein gutes Zeitmanagement. „Gerade im Beruf ist es oft schwierig, Stressfaktoren aus dem Weg zu gehen. Am besten ist es in solchen Fällen, sich konkret mit Vorgesetzten und Kollegen abzustimmen“, rät der Experte. „Welche Aufgaben können vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt abgearbeitet werden, wie kann die Arbeit besser verteilt werden.“

## **Jeder Dritte will abspecken**

Auch in puncto Bewegung und Ernährung haben sich die Deutschen wieder viel vorgenommen: So gab die Hälfte der Befragten an, 2014 mehr Sport treiben zu wollen. 47 Prozent möchten sich gesünder ernähren, knapp ein Drittel will sein Gewicht reduzieren. Weitere Klassiker der guten Vorsätze wie das Rauchen aufgeben oder weniger Alkohol trinken finden sich auf den hinteren Rängen. Immerhin: Etwa jeder achte Befragte gab dies an (11 und 12 Prozent) – hier vor allem die Männer.

*Positiver Trend:* Finanzielle Sorgen und die Angst vor einem Jobverlust haben der Umfrage zufolge erneut abgenommen. Gaben im Jahr 2009 noch 41 Prozent an, dass sie sich finanzielle Sorgen machen, so sind es in der diesjährigen Befragung 31 Prozent. Die Angst vor einem Jobverlust sank von 27 Prozent im Jahr 2009 auf jetzt 16 Prozent.

Der aktuellen DAK-Umfrage zufolge hat es 2013 jeder zweite Deutsche geschafft, seine guten Vorsätze für das neue Jahr sechs Monate und länger durchzuhalten. Besonders erfolgreich waren die Menschen in Brandenburg. Hessen war Schlusslicht bei der erfolgreichen Umsetzung.

#### **Die TOP-TEN der guten Vorsätze für 2014:**

- Stress vermeiden oder abbauen (57 %)
- Mehr Zeit für Familie/Freunde (54 %)
- Mehr bewegen/Sport (52 %)
- Mehr Zeit für mich selbst (47 %)
- Gesünder ernähren (47 %)
- Abnehmen (31 %)
- Sparsamer sein (26 %)
- Weniger fernsehen (16 %)
- Weniger Alkohol trinken (12 %)
- Rauchen aufgeben (11 %)

#### **Wer hält gute Vorsätze am längsten durch?**

- Brandenburger (64 %)
- Bremer (61 %)
- Sachsen (60 %)

#### **Wer hält gute Vorsätze am wenigsten durch?**

- Hessen (42 %)
- Mecklenburg-Vorpommern (43 %)
- Schleswig-Holsteiner (44 %)

- Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 3.021 Befragte, davon jeweils mindestens 100 in Bremen und im Saarland und jeweils 200 in den übrigen Bundesländern. Erhebungszeitraum: 20. bis 10. Dezember 2013.
- 

*Pressemitteilung v. 19.12.2013*

*Nina Osmers*

*Pressestelle*

*DAK-Gesundheit*

*Quelle: [humannews.de](http://humannews.de)*