

Gute Vorsätze: Bei jungen Menschen im Trend

- **Umfrage der DAK-Gesundheit zeigt: Mehr Zeit für Familie und Freunde wichtigstes Vorhaben für 2026**
- **63 Prozent der jungen Menschen mit Zielen – jeder Zweite will Digital Detox**
- **Steigendes Durchhaltevermögen bei Vorsätzen**

Hamburg, 29. Dezember 2025. Junge Menschen setzen verstärkt auf gute Vorsätze: 63 Prozent der 14- bis 29-jährigen haben sich für das laufende Jahr Ziele vorgenommen – ein Anstieg um sieben Prozentpunkte im Vergleich zum Vorjahr. Insgesamt haben 41 Prozent der Menschen in Deutschland gute Vorsätze gefasst. Wichtigstes Vorhaben für 2026 ist es, sich mehr Zeit für Familie und Freunde zu nehmen (62 Prozent). Bei den jungen Befragten sind es sogar 71 Prozent, die diesen Wunsch als Vorsatz für das kommende Jahr formulieren. So sind es auch vornehmlich die Jüngeren, die weniger Zeit am Handy verbringen wollen: Jeder zweite der 14- bis 29-Jährigen fasst den Vorsatz, bewusster offline zu sein. Das zeigen die Ergebnisse einer aktuellen und repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Das Durchhaltevermögen steigt zudem kontinuierlich an: 63 Prozent der Befragten haben in diesem Jahr ihre Vorhaben länger als drei Monate durchgehalten (Vorjahr: 61 Prozent). Das ist der höchste Wert seit 15 Jahren.

Die DAK-Gesundheit fragt seit 2011 jährlich nach den guten Vorsätzen für das kommende Jahr und deren Umsetzung. Für 2026 liegt mehr Zeit mit Familie und dem Freundeskreis zu verbringen an der Spitze der Vorhaben. 62 Prozent aller Befragten gaben dieses Ziel an. Auf den Plätzen zwei und drei landen der Wunsch, mit Stress besser umzugehen (61 Prozent) sowie sich mehr zu bewegen (57 Prozent).

Gute Vorsätze liegen bei jungen Menschen im Trend

Wenn im Vorfeld des Jahreswechsels voller Erwartungen auf das neue Jahr geblickt wird und sich die Menschen gute Vorsätze fassen, sind es insbesondere die Jüngeren, die dies als Neustart für veränderte Verhaltensweisen verstehen. 63 Prozent der 14- bis 29-Jährigen setzen sich für das neue Jahr Ziele. So ist auffällig, dass bei der Befragung insbesondere die Jüngeren über alle Bereiche gute Vorsätze fassen. 71 Prozent der 14- bis 29-Jährigen möchten mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen, 68 Prozent Stress vermeiden und 67 Prozent sich

mehr bewegen und Sport treiben. So sind es auch vornehmlich die Jüngeren, die weniger Zeit am Handy verbringen wollen. Die Hälfte der 14- bis 29-Jährigen nehmen sich das für das neue Jahr vor. Auch bei den 30- bis 44jährigen gibt es mit 48 Prozent einen Anstieg um sechs Prozentpunkte. Insgesamt ist der Wunsch nach Digital Detox beliebter denn je: es wird mit 36 Prozent ein neuer Höchstwert erreicht.

Motivation für ein gesünderes Leben

Mit Abstand am häufigsten (67 Prozent) motiviert die Befragten ihr persönliches Empfinden, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern. Hier geht die Zustimmung zum Vorjahr allerdings um acht Prozentpunkte zurück. Rückgänge sind auch beim Blick auf weitere Motivationsfelder zu sehen: Für 50 Prozent sind eine akute Erkrankung (Vorjahr: 60 Prozent) der Grund gesünder zu leben. Ebenfalls die Hälfte der Befragten fassten einen Vorsatz auf ärztlichen Rat hin - in Vorjahr waren es noch 58 Prozent. Zudem sind 39 Prozent motiviert, wenn Partnerin oder Partner den Anstoß dazu geben (Vorjahr 43 Prozent). Den Bereichen einer gesunden Lebensweise messen die Befragten weiterhin hohe Bedeutung zu, sind allerdings im Vergleich zum Vorjahr rückläufig. So ist der Wunsch nach weniger Stress auf Rang zwei der guten Vorsätze (61 Prozent), geht trotz hoher Beliebtheit jedoch um sieben Prozentpunkte zurück. Das Vorhaben nach mehr Bewegung wird bei leichtem Rückgang um vier Prozentpunkte am dritthäufigsten genannt (57 Prozent).

Gute Vorsätze bleiben beliebt, Durchhaltevermögen steigt weiter

Im laufenden Jahr hatten sich vier von zehn Befragten (41 Prozent) etwas vorgenommen. Das ist im Vergleich der Vorjahre ein weiterhin hoher Wert (Plus einen Prozentpunkt zum Vorjahr). Besonders beliebt sind gute Vorsätze bei Frauen (43 Prozent) und bei jungen Menschen (63 Prozent bei 14- 29-Jährigen). Knapp zwei Drittel der Befragten (63 Prozent) gelang es, die gesteckten Ziele aus dem Vorjahr länger als drei Monate durchzuhalten, im Jahr zuvor waren es noch 61 Prozent. Das ist der höchste Wert seit Beginn dieser Befragung vor 15 Jahren.

Gute Vorsätze für 2026:

- Mehr Zeit für Familie/Freundeskreis (62 Prozent)
- Stress vermeiden oder abbauen (61 Prozent)
- Mehr bewegen/Sport (57 Prozent)
- Mehr Zeit für sich selbst (52 Prozent)

- Gesünder ernähren (52 Prozent)
- Umwelt- bzw. klimafreundlicher verhalten (50 Prozent)
- Weniger Handy, Computer, Internet (36 Prozent)
- Abnehmen (30 Prozent)
- Sparsamer sein (27 Prozent)
- Weniger Fleisch essen (26 Prozent)
- Weniger Alkohol trinken (20 Prozent)
- Weniger fernsehen (18 Prozent)
- Rauchen aufgeben (10 Prozent)

* Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 1.002 Befragte. Erhebungszeitraum: 19. bis 21. November 2025.