

Auswertung #NDRfragt

Gute Vorsätze für das Jahr 2025?

Befragungszeitraum: 10.12. – 13.12.2024

15.591 Teilnehmende

Die Ergebnisse von #NDRfragt sind nicht repräsentativ. Das heißt: Die Umfrage-Community setzt sich nicht exakt so zusammen wie die Bevölkerung der Norddeutschen. Dennoch sind die Umfrageergebnisse für Norddeutschland aussagekräftig. Denn wir werten die Antworten so aus, dass wir denen etwas mehr Gewicht geben, die in der #NDRfragt-Gemeinschaft unterrepräsentiert sind. Insgesamt ergibt sich so ein stimmiges Bild.

»Haben Sie persönliche Vorsätze für das Jahr 2025?«

nein



ja



Ich bin noch unentschieden.



Nicht repräsentative, aber gewichtete #NDRfragt-Umfrage. 15.591 Personen haben auf diese Frage geantwortet. Abweichungen zu 100 % sind rundungsbedingt.

Wir haben folgende Gruppe gefragt:

NUR BEFRAGTE, DIE PERSÖNLICHE VORSÄTZE FÜR DAS KOMMENDE JAHR HABEN:

»Unten sehen Sie eine Liste häufig genannter Neujahrsvorsätze. Was haben Sie sich für 2025 insbesondere vorgenommen? (Sie können max. 3 Antworten angeben.)«

mehr Sport treiben

33%

abnehmen

30%

Stress vermeiden oder abbauen

29%

mehr Zeit für mich selbst nehmen

26%

mich gesünder ernähren

24%

ein anderer Vorsatz, und zwar:

21%

mehr Zeit mit Familie/Freunden verbringen

19%

mehr Geld sparen

13%

weniger Zeit am Handy verbringen

9%

mich weiterbilden

8%

weniger/keinen Alkohol trinken

8%

mich (mehr) politisch engagieren

7%

umweltfreundlicher verhalten (z.B. öfter auf das Auto verzichten, Bioprodukte kaufen)

6%

neuen Job suchen

6%

beruflich weiterkommen

5%

weniger/kein Fleisch essen

5%

mit dem Rauchen aufhören

3%

Nicht repräsentative, aber gewichtete #NDRfragt-Umfrage. 4.601 Personen haben auf diese Frage geantwortet. Mehrere Antworten waren möglich.

Wir haben folgende Gruppe gefragt:

NUR BEFRAGTE, DIE PERSÖNLICHE VORSÄTZE FÜR DAS KOMMENDE JAHR HABEN:

»Glauben Sie, Ihre Vorsätze für 2025 einhalten zu können?«

ja, auf jeden Fall

23%

eher ja

65%

eher nein

11%

keine Angabe

1%

Nicht repräsentative, aber gewichtete #NDRfragt-Umfrage. 4.601 Personen haben auf diese Frage geantwortet. Abweichungen zu 100 % sind rundungsbedingt.

»Denken Sie nun an das Jahr 2024, das gerade zu Ende geht. Hatten Sie sich Vorsätze für das Jahr 2024 vorgenommen?«

nein



ja



Ich weiß es nicht mehr.



Nicht repräsentative, aber gewichtete #NDRfragt-Umfrage. 15.591 Personen haben auf diese Frage geantwortet. Abweichungen zu 100 % sind rundungsbedingt.

S. 4 / 11

Wir haben folgende Gruppe gefragt:

NUR BEFRAGTE, DIE VORSÄTZE FÜR DAS VERGANGENE JAHR HATTEN:

»Inwieweit haben Sie Ihre Vorsätze für 2024 eingehalten?«

voll und ganz

12%

zum großen Teil

36%

nur teilweise

39%

gar nicht

13%

Nicht repräsentative, aber gewichtete #NDRfragt-Umfrage. 3.587 Personen haben auf diese Frage geantwortet. Abweichungen zu 100 % sind rundungsbedingt.

Wir haben folgende Gruppe gefragt:

NUR BEFRAGTE, DIE PERSÖNLICHE VORSÄTZE FÜR DAS VERGANGENE JAHR HATTEN UND ANGEBEN HABEN INWIEFERN SIE DIE VORSÄTZE EINGEHALTEN HABEN:

»Wie geht es Ihnen damit, dass Sie ihre Vorsätze "voll und ganz", "zum großen Teil", "nur teilweise" oder "gar nicht" eingehalten haben?«

sehr gut

29%

eher gut

35%

ist mir egal

10%

eher schlecht

22%

sehr schlecht

2%

keine Angabe

1%

Nicht repräsentative, aber gewichtete #NDRfragt-Umfrage. 3.580 Personen haben auf diese Frage geantwortet. Abweichungen zu 100 % sind rundungsbedingt.

Wir haben folgende Gruppe gefragt:

NUR BEFRAGTE, DIE ANGEBEN HABEN IHRE VORSÄTZE FÜR DAS VERGANGENE JAHR VOLL UND GANZ ODER ZUM GROSSEN TEIL EINGEHALTEN ZU HABEN:

»Was hat Ihnen am meisten geholfen, sich an Ihre Vorsätze zu halten?«

ein klares Ziel vor Augen

49%

feste Routinen oder Zeitpläne

21%

etwas anderes, und zwar:

10%

Unterstützung von Familie, Freunden oder Kollegen

8%

Belohnungen oder Erfolge

6%

Angst vor Konsequenzen

4%

Vorbilder

2%

keine Angabe

1%

Nicht repräsentative, aber gewichtete #NDRfragt-Umfrage. 1.768 Personen haben auf diese Frage geantwortet. Abweichungen zu 100 % sind rundungsbedingt.

»Immer populärer sind auch gemeinsame Vorsätze wie der "Dry January", eine Gesundheitskampagne, die dazu aufruft, ab Neujahr für den ganzen Januar komplett auf Alkohol zu verzichten. Unabhängig davon, wieviel Alkohol Sie normalerweise trinken: Werden Sie am Dry January teilnehmen und im Januar auf Alkohol verzichten?«

nein

58%

ja

28%

Ich bin noch unentschieden.

9%

keine Angabe

5%

Nicht repräsentative, aber gewichtete #NDRfragt-Umfrage. 15.591 Personen haben auf diese Frage geantwortet. Abweichungen zu 100 % sind rundungsbedingt.

»Unabhängig davon, ob Sie planen, im Januar auf Alkohol zu verzichten: Wie häufig trinken Sie normalweise Alkohol?«

nie

21%

1 Mal im Monat oder seltener

30%

2 bis 4 Mal im Monat

28%

2 bis 3 Mal die Woche

12%

4 Mal die Woche oder häufiger

6%

keine Angabe

4%

Nicht repräsentative, aber gewichtete #NDRfragt-Umfrage. 15.591 Personen haben auf diese Frage geantwortet. Abweichungen zu 100 % sind rundungsbedingt.

»Unten sehen Sie mögliche Gründe, aus denen Menschen Alkohol trinken. Aus welchem Grund trinken Sie normalerweise hauptsächlich Alkohol oder haben früher Alkohol getrunken?«

weil es mir schmeckt

46%

ein anderer Grund, und zwar:

20%

keine Angabe

8%

um in Gesellschaft lockerer zu sein

7%

Ich habe noch nie Alkohol getrunken.

7%

um mit Stress, Sorgen oder negativen Gefühlen umzugehen

6%

aus Gewohnheit

4%

weil ich dazu gehören möchte

3%

Nicht repräsentative, aber gewichtete #NDRfragt-Umfrage. 15.591 Personen haben auf diese Frage geantwortet. Abweichungen zu 100 % sind rundungsbedingt.

»An dieser Stelle folgt ein kleines Gedankenexperiment: Sie sind auf einer Feier, auf der Sie die einzige Person sind, die keinen Alkohol trinkt. Wie würden Sie sich dort verhalten?«

Ich hätte keine Probleme damit, mich unter die Leute zu mischen.

77%

Ich hätte anfangs Schwierigkeiten, aber ich würde mit der Situation warm werden und mitfeiern.

9%

Ich würde mich eher nicht unter die Leute mischen, sondern mich im Hintergrund halten.

5%

Ich würde lieber nach Hause gehen.

5%

keine Angabe

3%

Ich würde anfangen, doch etwas zu trinken, wenn es mir angeboten wird.

2%

Nicht repräsentative, aber gewichtete #NDRfragt-Umfrage. 15.591 Personen haben auf diese Frage geantwortet. Abweichungen zu 100 % sind rundungsbedingt.