

## Pressemitteilung

### ... und jährlich begrüßt das Murmeltier

#### Appinio-Umfrage zu den Neujahrsvorsätzen der Deutschen

**Hamburg, Dezember 2022** – Neues Jahr, neues Glück: Dieser Spruch trifft beim Thema Neujahrsvorsätzen den Nagel auf den Kopf. Egal ob im Job, für das soziale Leben oder letztendlich fürs eigene Wohlbefinden - viele Deutsche machen sich mit dem neuen Jahr neue Hoffnungen und setzen sich womöglich neue Ziele. Ist Deutschland ein Land der Neujahrsvorsätze? Was nehmen sich die Deutschen für 2023 vor? Dazu hat Appinio 1.000 Deutsche in einer repräsentativen Studie (nach Alter und Geschlecht) befragt.

#### Nächstes Jahr, nächster Versuch für vorsätzliche Veränderung

Jeder zweite Deutsche (52 Prozent) setzte sich schon in den Vorjahren Neujahrsvorsätze - nur die Hälfte hielt sie ein (53 Prozent). Den anderen fehlte es an Motivation (50 Prozent) oder der Stress nahm Überhand (40 Prozent), auch finanzielle Gründe spielten eine Rolle (20 Prozent). 2023 wirkt hingegen weitaus optimistischer, denn die Mehrheit der Deutschen hat Neujahrsvorsätze (60 Prozent). Je jünger, desto ambitionierter die Befragten: So setzen sich drei von vier (73 Prozent) aus der Gen Z (16- bis 24-Jährige) Ziele für das frische Jahr, in der Generation Y (25- bis 34-Jährige) sind es sieben von zehn Befragte. Dafür haben nur vier von zehn Menschen unter den 55- bis 65-Jährigen Vorsätze fürs neue Jahr (42 Prozent).

#### Vorsätze für das eigene Wohlbefinden

Die typischen Neujahrsvorsätze sind echte Klassiker und streben nach permanenter Veränderung. Jeder Fünfte möchte mehr Sport machen (20 Prozent) oder mehr Bewegung in den Alltag integrieren (16 Prozent), jeder Zehnte weniger Alkohol trinken (10 Prozent), wenn auch nur für einen bestimmten Zeitraum. Ähnlich viele wollen Geld sparen oder sich gesünder ernähren (je acht Prozent) - für die eigene Gesundheit (89 Prozent), das Tierwohl (26 Prozent) und den Klimaschutz (12 Prozent). Ein Bruchteil will mit dem Rauchen aufhören (sechs Prozent), wobei die Mehrheit derjenigen schon mindestens zehn Jahre raucht (55 Prozent). Nur ein Nischendasein fristet der Vorsatz, persönlich mehr für den Klimaschutz unternehmen zu wollen (1 Prozent). Hier wollen die Befragten mehr recyceln (80 Prozent), bewusster konsumieren (60 Prozent) und Fleisch im Ernährungsplan reduzieren oder gleich ganz streichen (40 Prozent).

#### Durchhaltevermögen: ausbaufähig

Bilanz der ersten Januarwoche: Zwei von drei Deutschen mit Neujahrsvorsätzen (68 Prozent) sind weiterhin auf Kurs. Jeder Achte hat sie sogar bereits erfüllt (12 Prozent). Hingegen konnte jeder Fünfte die gesteckten Vorsätze bisher nicht einhalten, will es aber weiter versuchen (19 Prozent). Frauen haben hierbei eher Nachholbedarf als Männer (23 vs. 16 Prozent). Die 55- bis

65-Jährigen mit Neujahrsvorsätzen setzen ihre persönlichen Vorhaben am seltensten noch nicht um, wollen aber weiterhin dranbleiben (27 Prozent). Wie das geklappt hat, wissen wir 2024.

—

Die ganze Studie mit weiteren Hintergrundinformationen und Stimmen zu dieser Thematik kann auf der Webseite eingesehen und kostenfrei heruntergeladen werden.

Studienergebnisse: [research.appinio.com/#/en/survey/public/L4WZbRXzd](https://research.appinio.com/#/en/survey/public/L4WZbRXzd)

—

## Über Appinio

Appinio ist eine globale Marktforschungsplattform, die für innovative und unkomplizierte Marktforschung steht. Die Plattform ermöglicht es Unternehmen, schnell und effizient spezifische Zielgruppen zu befragen und repräsentative Ergebnisse in Echtzeit zu erhalten. Dabei liefert Appinio täglich Millionen Meinungen aus 90+ Märkten für über 2.000 Auftraggebende, darunter Unternehmen aus den Bereichen Konsumgüter, Mobilität, Technologie sowie alle führenden Agenturen und Unternehmensberatungen. Das Unternehmen wurde 2014 von Jonathan Kurfess (Chairman), Max Honig (CEO) und Kai Granaß (CTO) gegründet und hat seinen Hauptsitz in Hamburg. Weitere Informationen unter <https://www.appinio.com/de/>

## Pressekontakt:

Anja Nitschke  
PR & Communications Manager  
[anja.nitschke@appinio.com](mailto:anja.nitschke@appinio.com)  
+49 40 808 127 130