

4. September 2017

**Zum Tag des Kampfes gegen Prokrastination am 6. September
Neun von zehn Deutschen schieben Dinge auf**

„Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen“ – dies beherzigen die Deutschen nicht. Die Mehrheit ist mit mindestens einem Vorhaben in Verzug, gut ein Drittel sogar mit drei oder mehr.

Die Aufschieberitis ist unter den Deutschen weit verbreitet. Neun von zehn haben mindestens ein seit längerer Zeit geplantes Vorhaben noch nicht umgesetzt. Das zeigt eine repräsentative Umfrage unter 1004 Personen im Auftrag der Initiative „7 Jahre länger“. Vier von zehn Deutschen schieben demnach sogar drei oder mehr Dinge auf die lange Bank.

Mit 42 Prozent der Antworten steht „Mehr Sport“ an der Spitze der nicht umgesetzten Vorsätze. Dahinter folgen „Abnehmen“ und „Gesünder ernähren“. Auch die „Pfleger sozialer Kontakte“ oder „Mehr Ordnung“ werden von jedem Dritten hinausgezögert. In der Umfrage konnten die Menschen ihre nicht realisierten Pläne für zehn vorgegebene Kategorien angeben – wobei Frauen etwas häufiger Defizite einräumen als Männer.

(Noch) nicht umgesetzte Vorhaben, in Prozent der Antworten*							
Kategorie	Insgesamt	Geschlecht		Altersgruppen			
		Männer	Frauen	14-29	30-44	44-59	60 +
(Mehr) Sport treiben	42	36	47	47	48	45	31
Abnehmen	40	35	44	33	41	45	39
Gesünder ernähren	36	35	36	42	35	36	33
Soziale Kontakte stärker pflegen	33	33	32	33	37	30	32
Mehr Ordnung halten	32	29	35	42	35	27	27
Geld sparen	13	13	13	15	20	14	6
Ein neues Hobby anfangen	10	9	11	10	11	9	10
Mit Rauchen aufhören	9	9	9	6	12	12	7
Sich beruflich verändern	7	8	7	9	15	8	0
Auf Alkohol verzichten	7	6	8	3	7	7	8
Nichts davon	11	12	9	11	7	11	13

*Mehrfachnennungen möglich; Quelle: Forsa, Initiative „7Jahre länger“

Initiative „7 Jahre länger“
Ansprechpartner
Dennis Schmidt-Bordemann
Tel.: 030 / 2020-5943
d.schmidt-bordemann@gdv.de

Wer Aufgaben vertagt, erleidet häufig Nachteile

Das Aufschieben von Aufgaben – auch Prokrastination genannt – hat oft negative Folgen, die sich mitunter erst spät zeigen. So ist zum Beispiel das Verhalten in der mittleren Lebensphase ganz entscheidend dafür, wie gesund, sozial eingebunden oder finanziell abgesichert ein jeder seinen Ruhestand verbringen kann. Der „Tag des Kampfes gegen die Prokrastination“ am 6. September soll Menschen ermutigen, ihre Vorsätze endlich in Angriff zu nehmen. Bei einigen hat das Aufschieben sogar krankhafte Züge und sie brauchen medizinische Hilfe.

**Gesamtverband der Deutschen
Versicherungswirtschaft e. V.**

Wilhelmstraße 43 / 43 G, 10117 Berlin
Postfach 08 02 64, 10002 Berlin

www.7jahrelaenger.de

Aufschieben setzt immer den Wunsch voraus, etwas verändern zu wollen. Während Jung und Alt ähnlich nachlässig mit der Pflege ihrer sozialen Kontakte sind, zeigt die Umfrage in anderen Kategorien Unterschiede zwischen den Altersgruppen, die sich mit der Lebenssituation erklären lassen. So gibt von den 30- bis 44-Jährigen, die mitten im Familien- und Berufsleben stehen, jeder Fünfte an, längst mehr Geld gespart haben zu wollen. Unter den ab 60-Jährigen sind es dagegen nur sechs Prozent. Für sie ist der Vermögensaufbau meist schon abgeschlossen.

39 Prozent mit drei oder mehr unerledigten Aufgaben

Insgesamt gaben von den Befragten 22 Prozent an, ein Vorhaben seit längerer Zeit nicht in die Tat umgesetzt zu haben. Bei 28 Prozent waren es zwei, bei 19 Prozent drei nicht realisierte Projekte. Und jeder Fünfte (20 Prozent) räumte sogar ein, in mindestens vier der vorgegebenen Kategorien Pläne seit Längerem vor sich herzuschieben.

Ein paar Tricks können helfen, den Schweinehund zu besiegen

Mit ein paar Kniffen lässt sich der innere Schweinehund aber austricksen. Experten raten beispielsweise dazu, sich Mitstreiter ins Boot zu holen und größere Aufgaben in kleinere Projekte zu gliedern – verbunden mit klaren Zeitvorgaben. Zudem hilft es, seine Pläne gegenüber anderen anzukündigen. „Machen Sie Ihre Ziele und Vorhaben unbedingt vor Freunden, Bekannten und Kollegen publik. Das sorgt natürlich für Druck. Aber diesen Druck brauchen wir manchmal“, sagt Daniel Hoch, Autor des Buches „Aufschieberitis. Volkskrankheit Nr.1“.

[Eine Liste seiner wichtigsten Tipps](#) gegen das Aufschieben finden Sie auf der Internetseite der Initiative „7 Jahre länger“.

Hinweis: Im Auftrag der Initiative „7 Jahre länger“ hat FORSA für diese Umfrage im Zeitraum vom 25. bis 29. August insgesamt 1.004 Personen repräsentativ befragt. Die statistische Fehlertoleranz der Befragung liegt bei +/- 3 Prozentpunkten.

Über uns

„7 Jahre länger“ ist eine Initiative der Deutschen Versicherer (www.gdv.de). Sie soll das Bewusstsein dafür schärfen, dass die Menschen immer älter werden und länger fit bleiben. Denn die meisten Deutschen unterschätzen laut Studien ihre Lebenserwartung – und haben oft ein falsches, sehr negatives Bild vom Alter. Die Initiative will darum einen gesellschaftlichen Dialog darüber führen, wie wir das Beste aus den gewonnenen Jahren machen können. www.7jahrelaenger.de www.facebook.de/7jahrelaenger.de