

28.02.2018

### Studie zur Prokrastination

## **Acht von zehn Deutschen hadern mit Aufschieberitis – Viele Versäumnisse rächen sich später**

Acht von zehn Deutschen (82 Prozent) haben schon finanzielle, berufliche oder gesundheitliche Nachteile erlitten, weil sie wichtige Dinge auf die lange Bank geschoben haben. So ist fast jeder Zweite überzeugt, dass es ihm besser ginge, wenn er in der Vergangenheit mehr Sport getrieben hätte. Mehr als jeder Dritte klagt wegen ungesunder Ernährung sogar über körperliche Einschränkungen. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Studie des Sinus-Instituts im Auftrag der Initiative „7 Jahre länger“.

Damit hat Sinus das Aufschiebeverhalten – auch Prokrastination genannt – der Menschen in drei zentralen Lebensbereichen untersucht: „Gesundheit und Ernährung“, „Finanzen und Altersvorsorge“ und „soziale Kontakte und Arbeit“. Demnach hadern viele Deutsche auch in finanzieller Hinsicht mit ihren Nachlässigkeiten. So geben 37 Prozent an, schon auf Anschaffungen verzichtet zu haben, weil sie nicht rechtzeitig dafür gespart hatten. Fast genauso viele Befragte (36 Prozent) fühlen sich ernsthaft dadurch belastet, sich nicht rechtzeitig um die Altersvorsorge gekümmert zu haben.

### **Weichen für ein zufriedenes Leben im Alter werden früh gestellt**

„Die Deutschen leben immer länger. Umso wichtiger ist es, im Alter über die nötigen gesundheitlichen, sozialen und ökonomischen Ressourcen zu verfügen“, sagt Silke Borgstedt, Direktorin für Sozialforschung am Sinus-Institut. Viele Weichen für ein gesundes und zufriedenes Leben im Alter werden früh gestellt. Die Folgen etwa eines lange Zeit ungesunden Lebensstils lassen sich irgendwann nicht mehr beheben. Gleiches gilt für Versäumnisse bei der Altersvorsorge.

Dennoch schieben viele Deutsche wichtige Vorhaben auf. Jeder Dritte will beispielsweise mehr Sport treiben, setzt den Plan aber erst auf den letzten Drücker um oder lässt es ganz bleiben. Ungefähr jeder Vierte verschiebt medizinische Vorsorgeuntersuchungen oder schafft es nicht, weniger Genussmittel wie Alkohol und Zigaretten zu konsumieren. Ähnlich viele Befragte sind nachlässig mit ihren Finanzen: So fällt es 27 Prozent schwer, sich um ihre Geldanlage zu kümmern oder Geld für das Alter zurückzulegen (24 Prozent).

### **Ein Drittel der Deutschen bezeichnet sich als Aufschieber**

Der häufigste Grund für das permanente Vertagen ist fehlende Motivation: 54 Prozent der Personen, die Dinge auf die lange Bank schieben, sagen,

**Initiative „7 Jahre länger“**

Ansprechpartner  
Thomas Richter  
Tel.: 030 / 2020-5943  
t.richter@gdv.de

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

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

[www.7jahrelaenger.de](http://www.7jahrelaenger.de)

sie können sich nicht aufraffen. Für 39 Prozent ist die Auseinandersetzung mit den eigentlich wichtigen Aufgaben schlicht zu anstrengend. Weitere populäre Gründe sind fehlende Zeit (40 Prozent) und mangelndes Geld (38 Prozent).

Viele Menschen wissen um ihre mangelnde Disziplin: Rund ein Drittel der Befragten bezeichnet sich selber als Aufschieber. Immerhin: Von dieser Gruppe halten es 73 Prozent für notwendig, an ihrem Verhalten etwas zu ändern.

Die kompletten Studien-Ergebnisse finden Sie [hier](#):

## Über uns

„7 Jahre länger“ ist eine Initiative der Deutschen Versicherer ([www.gdv.de](http://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](http://www.7jahrelaenger.de) [www.facebook.de/7jahrelaenger.de](https://www.facebook.de/7jahrelaenger.de)