

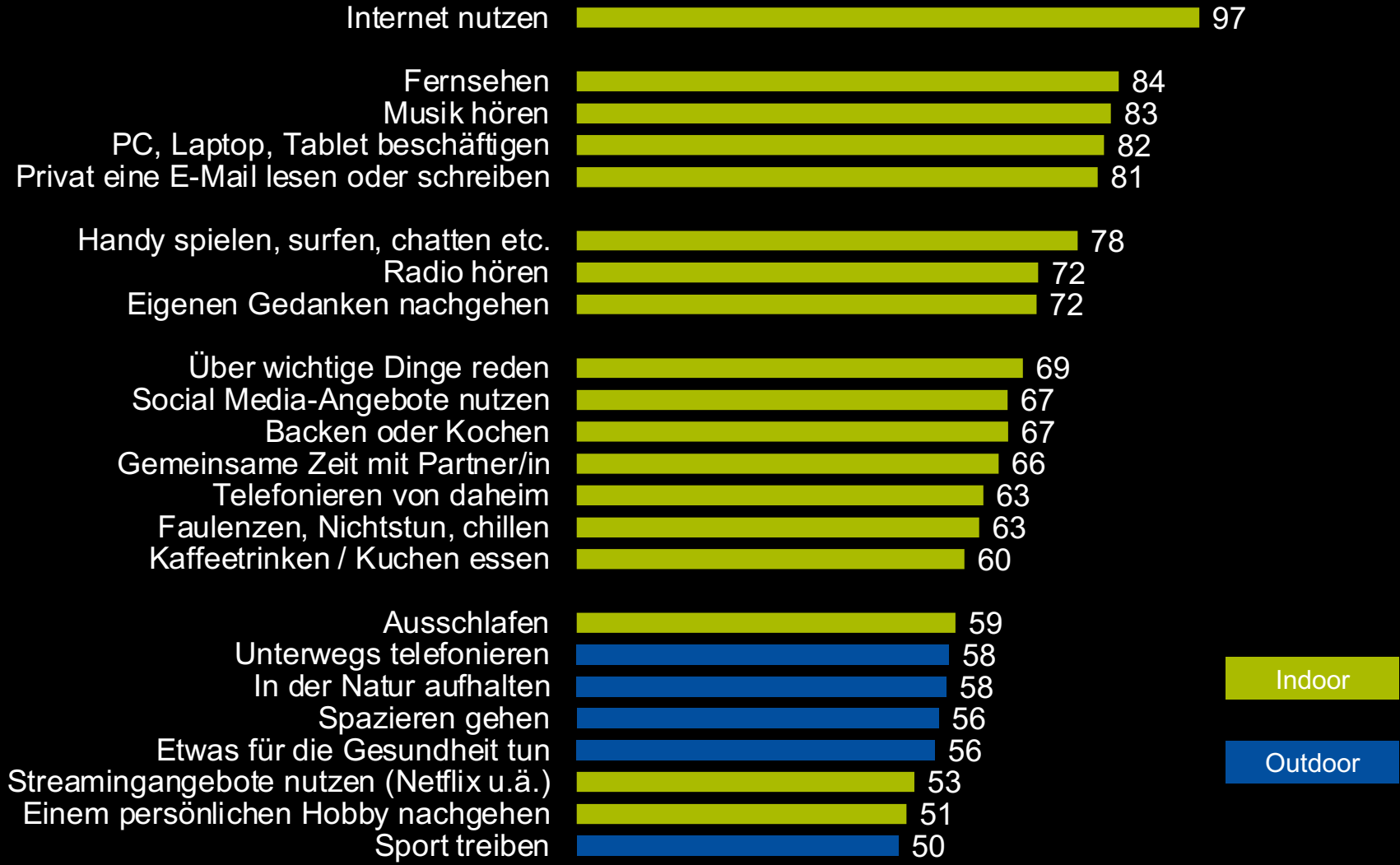
„Freizeit, Mut und einiges über die Zukunft“

Vortrag im Rahmen einer Online-Veranstaltung
der EWA am 06. November 2023

Die beliebtesten Freizeitaktivitäten 2023

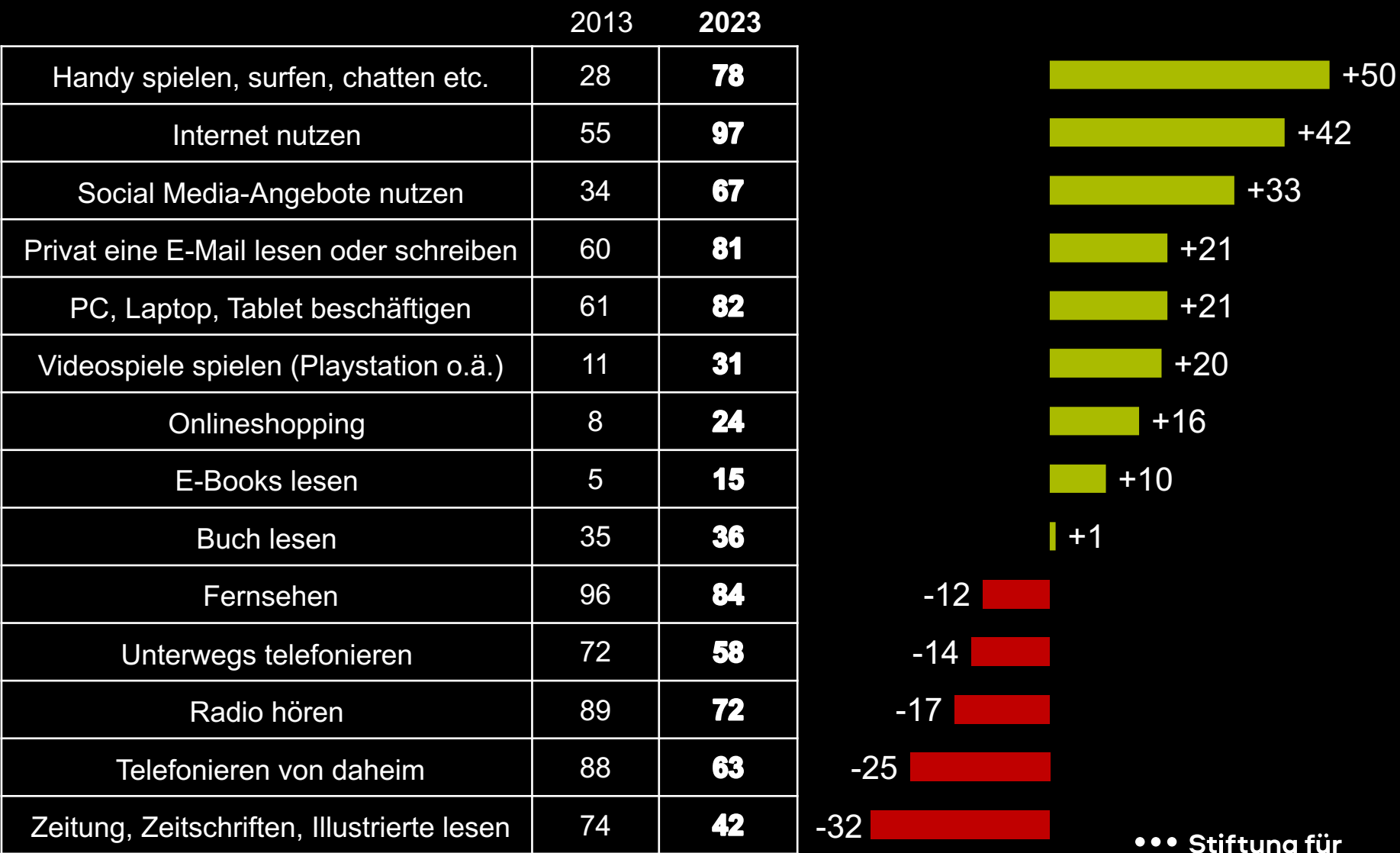
Das Sofa als Epizentrum unserer Freizeit

Von je 100 Befragten üben als regelmäßige Freizeitaktivität (wenigstens einmal pro Woche) aus:



Mediennutzung im 10-Jahresvergleich

Von je 100 Befragten üben als mediale Aktivität (wenigstens einmal pro Woche) aus:



Regenerative Freizeitaktivitäten im 10-Jahresvergleich

Weniger Pflege, mehr chillen

Von je 100 Befragten üben als erholsame Freizeitaktivität (wenigstens einmal pro Woche) aus:

	2013	2023	
Faulenzen, Nichtstun, chillen	50	63	+13
Kaffeetrinken / Kuchen essen	53	60	+7
Wellnessangebote nutzen	3	7	+4
Eigenen Gedanken nachgehen	70	72	+2
Mittagsschlaf halten	29	31	+2
Buch lesen	35	36	+1
Kreuzwörterrätsel / Sudoku	22	21	-1
Ausschlafen	62	59	-3
In Ruhe pflegen	60	35	-25

Außerhausbeschäftigungen im 10-Jahresvergleich

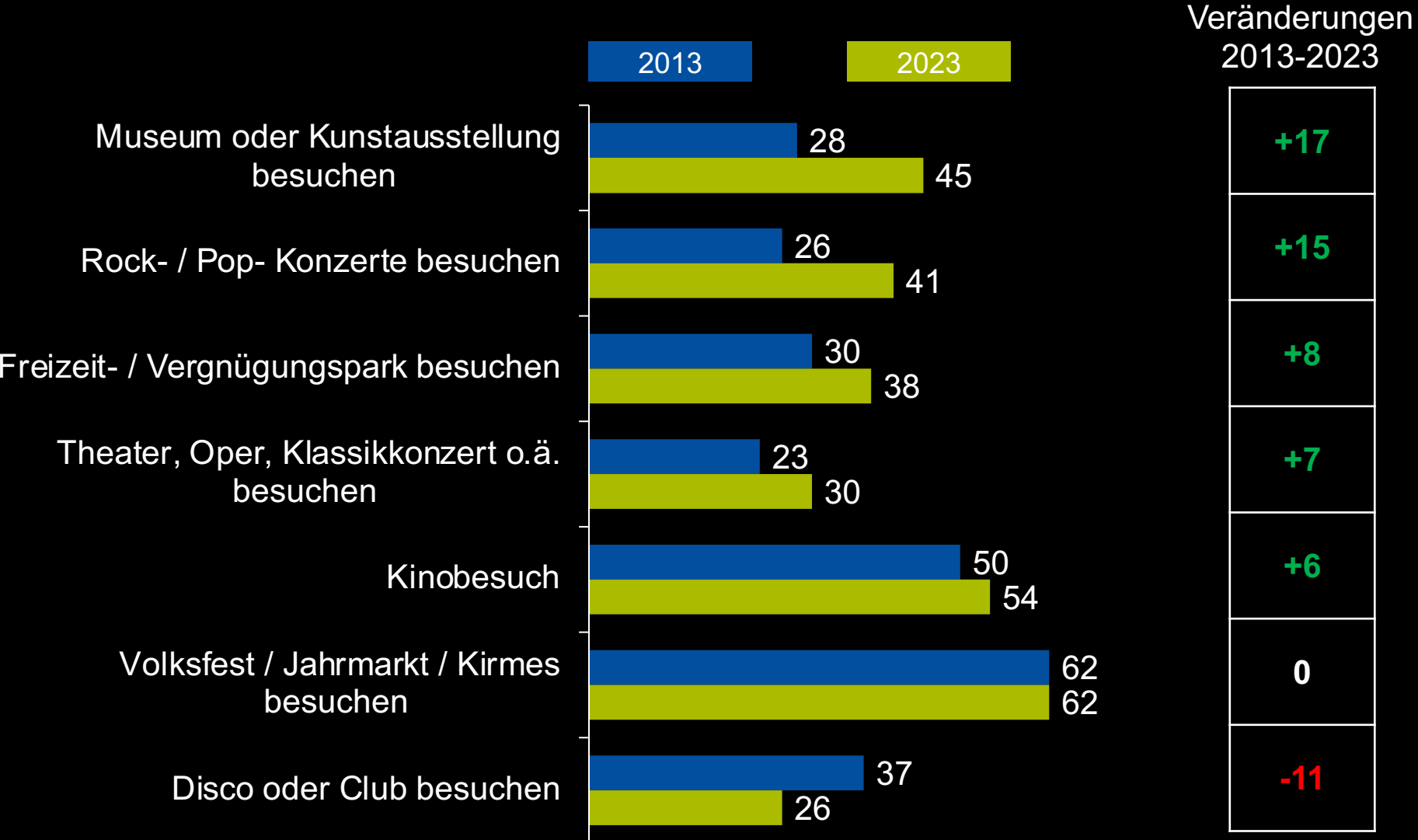
Von je 100 Befragten üben als Außerhausaktivität (wenigstens einmal pro Monat) aus:

	2013	2023	
Tagesausflug machen	27	41	 +14
Essen gehen / Restaurant besuchen	47	55	 +8
Auf Flohmarkt gehen	11	19	 +8
Ehrenamtliches Engagement	20	27	 +7
Wochenendfahrt	8	15	 +7
Gartenarbeit oder Urban Gardening	51	54	 +3
Shoppingbummel machen	50	50	+0
In einem Verein aktiv sein	31	30	-1 
Gottesdienst / Kirche besuchen	15	12	-3 
Cruisen (mit dem Auto / Motorrad)	53	46	-7 
Private Feste oder Partys feiern	30	22	-8 

Kulturelle Aktivitäten im 10-Jahresvergleich

Kultur boomt – mit einer Ausnahme







Von je 100 Befragten üben als kulturelle Freizeitaktivität (wenigstens einmal pro Jahr) aus:



Sportliche Aktivitäten im 10-Jahresvergleich

Sport treiben liegt im Trend

Von je 100 Befragten üben als regelmäßige Freizeitaktivität (wenigstens einmal pro Woche) aus:

	2013	2023	
Spazieren gehen	39	56	 + 17
Sport treiben	35	50	 + 15
Etwas für die Gesundheit tun	44	56	 + 12
Jogging o.ä.	11	21	 + 10
Fitnessstudio besuchen	10	19	 + 9
Baden oder Schwimmen gehen	8	11	 + 3
Fahrrad fahren	33	33	+ 0
Sport zu Hause treiben	-	31	

Zwischenmenschliche Kontakte im 10-Jahresvergleich

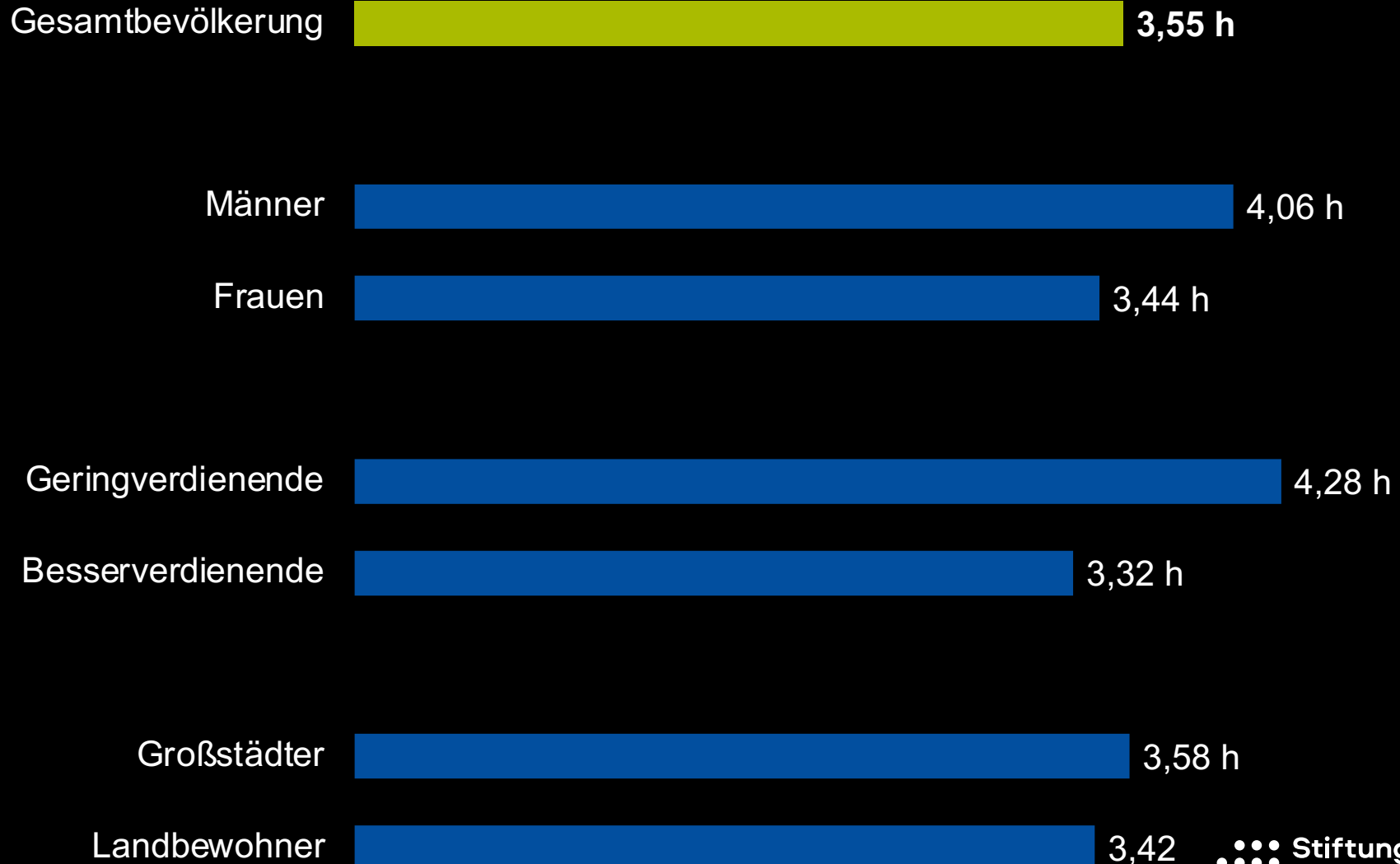
Weniger Freizeit für und mit anderen

Von je 100 Befragten üben als regelmäßige Freizeitaktivität (wenigstens einmal pro Woche) aus:

	2013	2023	
Mit Nachbarn treffen / plaudern	45	34	-11 
Mit Enkeln bzw. Großeltern etw. machen	20	14	-6 
Mit Kindern etwas machen / unternehmen	32	27	-5 
Gemeinsame Zeit mit Partner/in	71	66	-5 
Freunde oder Bekannte zu Hause treffen	22	19	-3 
Außerhäuslich etwas mit Freunden unternehmen	21	20	-1 
Einladen oder eingeladen werden	12	12	-0

Wie viel Freizeit haben die Bundesbürger 2023

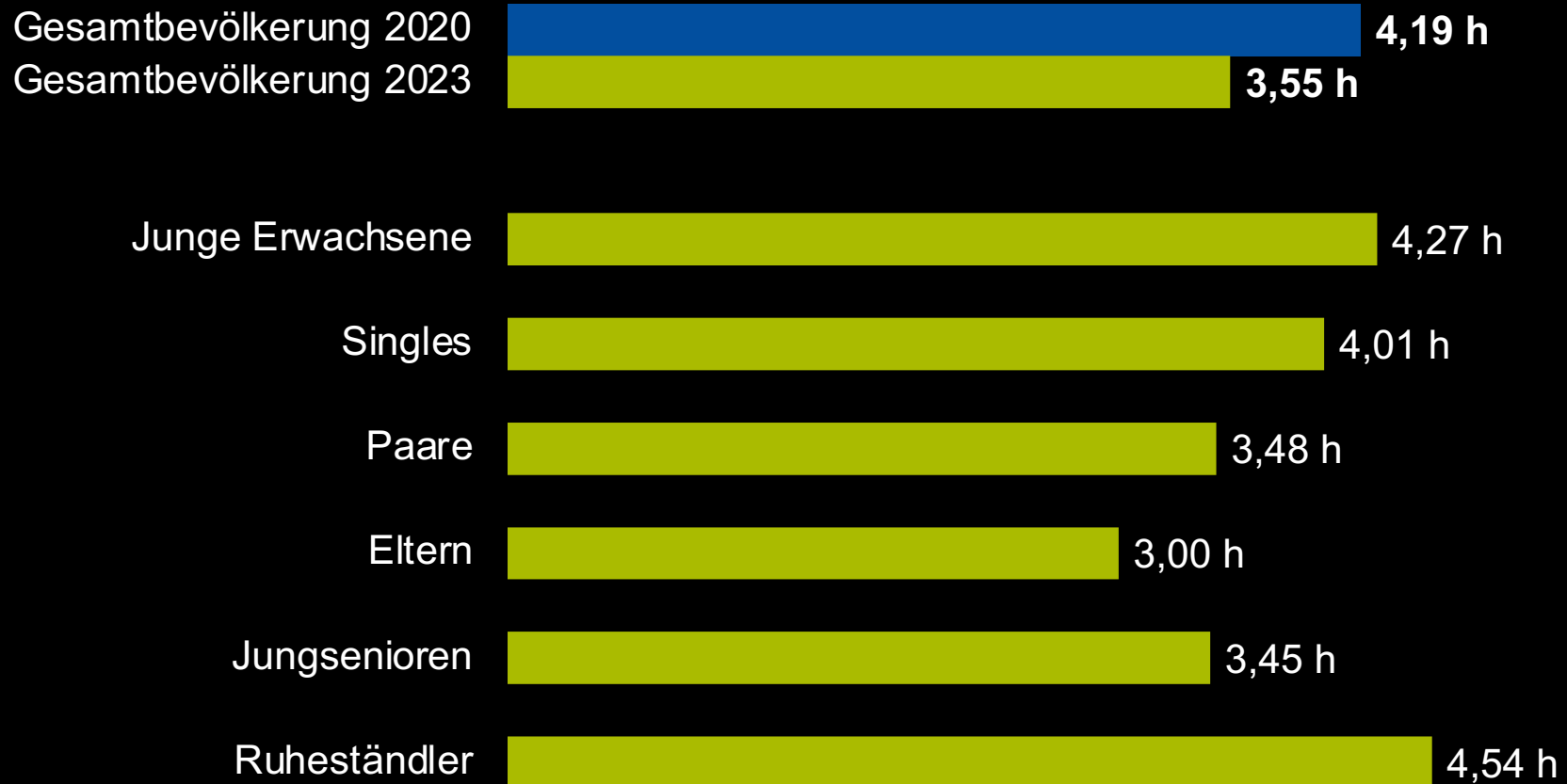
Von je 100 Befragten haben an einem Werktag ... Stunden freie Zeit, in der sie tun und lassen können, was ihnen gefällt:



Wie viel Freizeit haben die Bundesbürger

3 Stunden 55 Minuten Freizeit pro Werktag

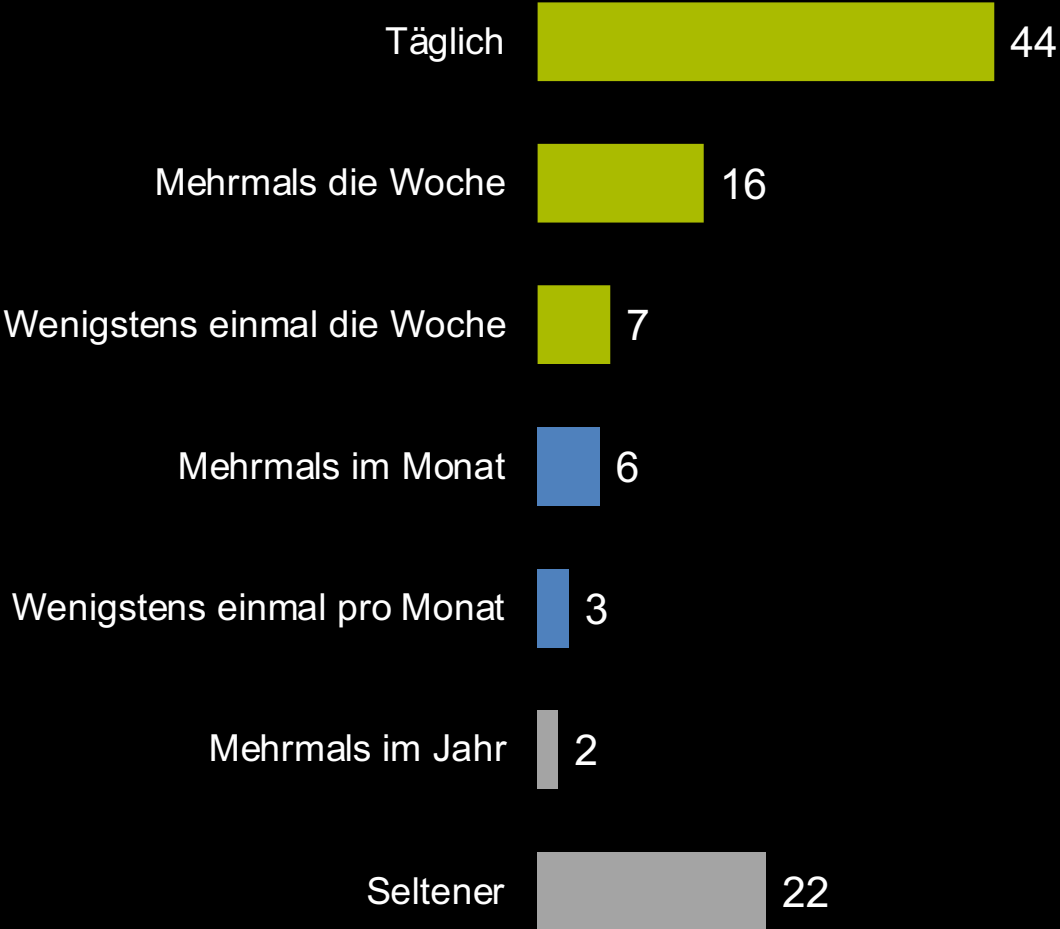
Von je 100 Befragten haben an einem Werktag ... Stunden freie Zeit, in der sie tun und lassen können, was ihnen gefällt:



Freizeitaktivität: Social Media-Angebote nutzen

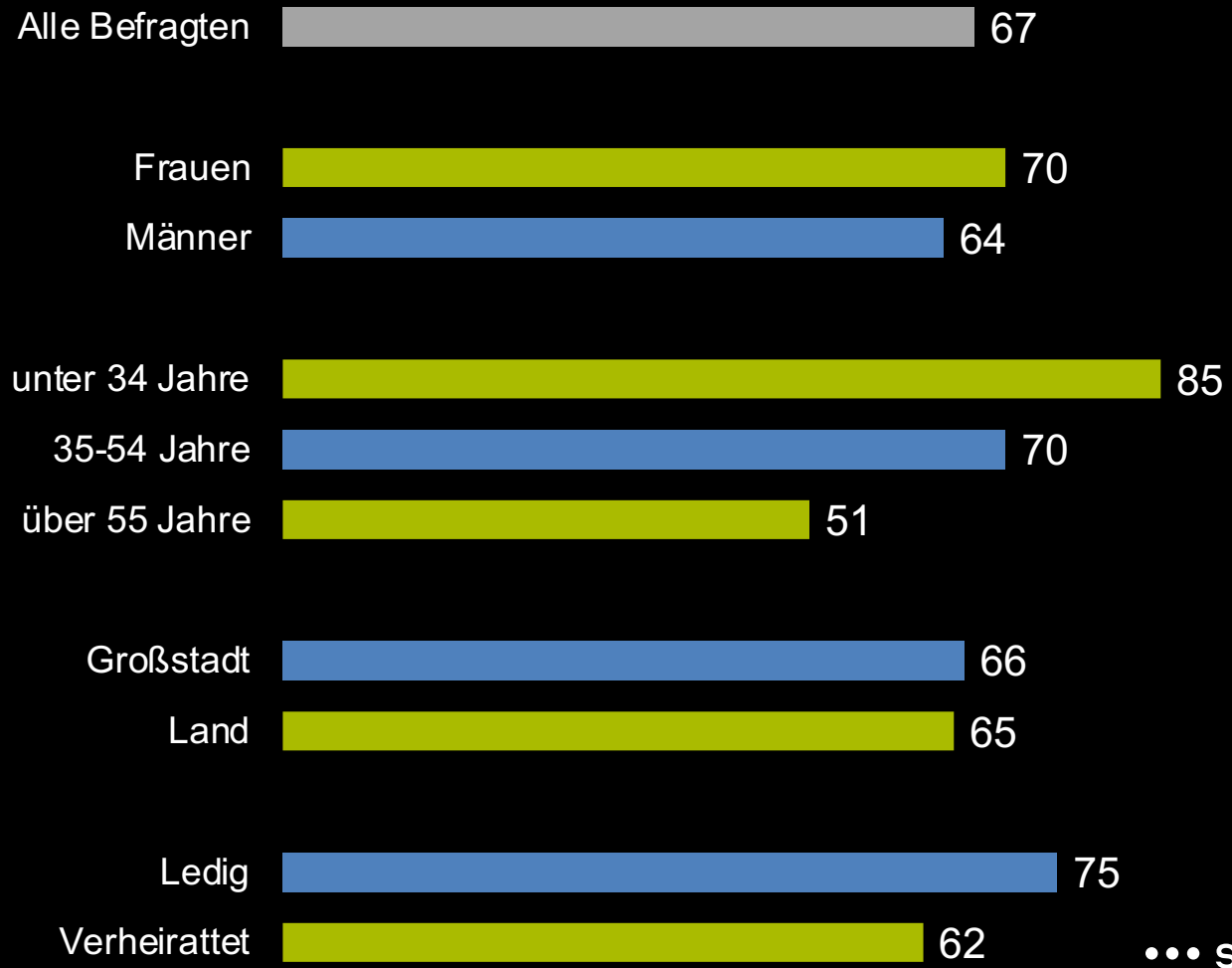
Fast jeder Zweite ist täglich bei Insta, Tik Tok, Facebook und Co.

Von je 100 Befragten nutzen wie häufig Social-Media Angebote:



Frauen, Jüngere und Singles sind überdurchschnittlich aktiv

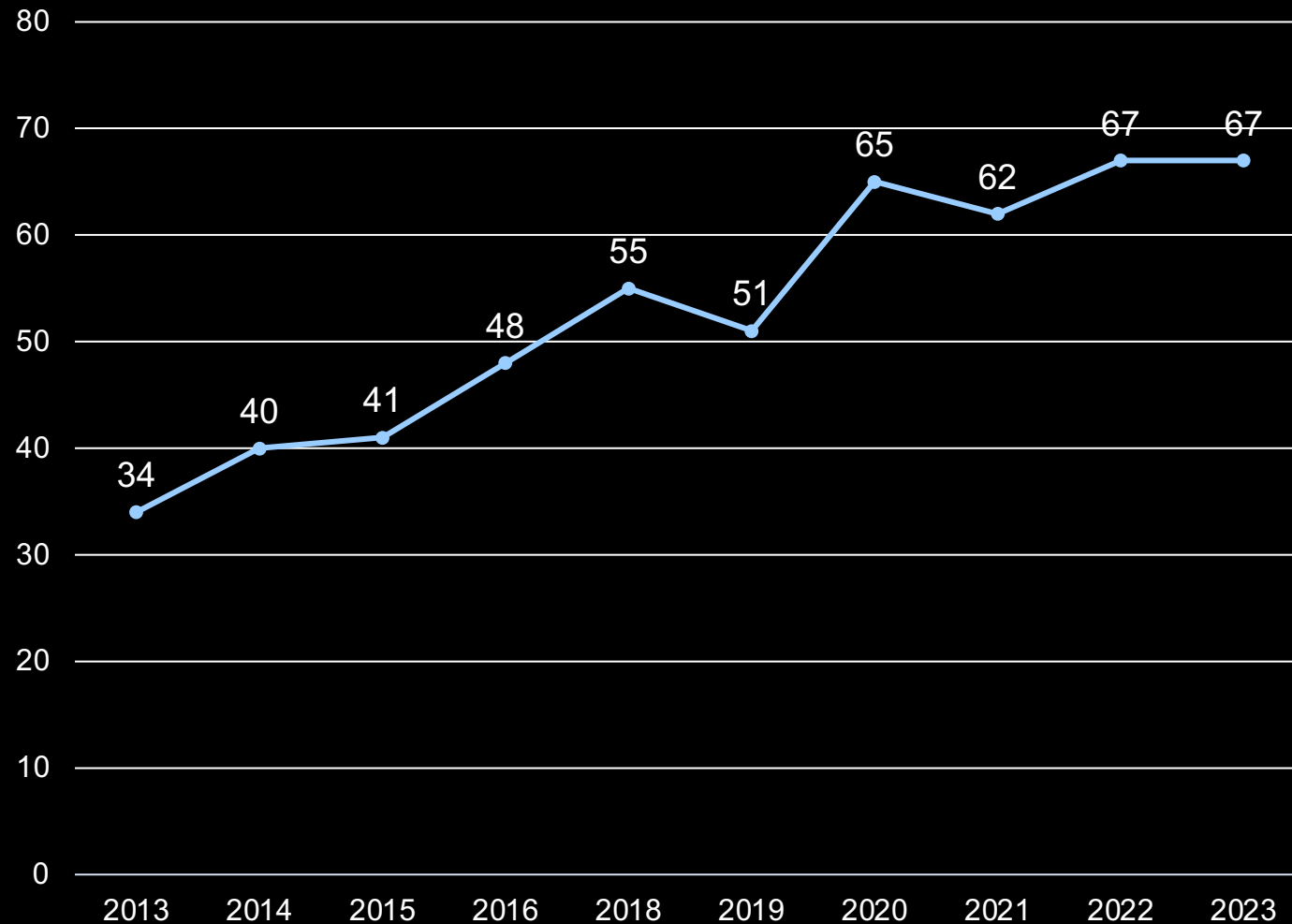
Von je 100 Befragten sind wenigstens einmal die Woche auf Social Media aktiv:



Social-Media-Nutzung hat sich in 10 Jahren verdoppelt

Ist jetzt der Höhepunkt erreicht?

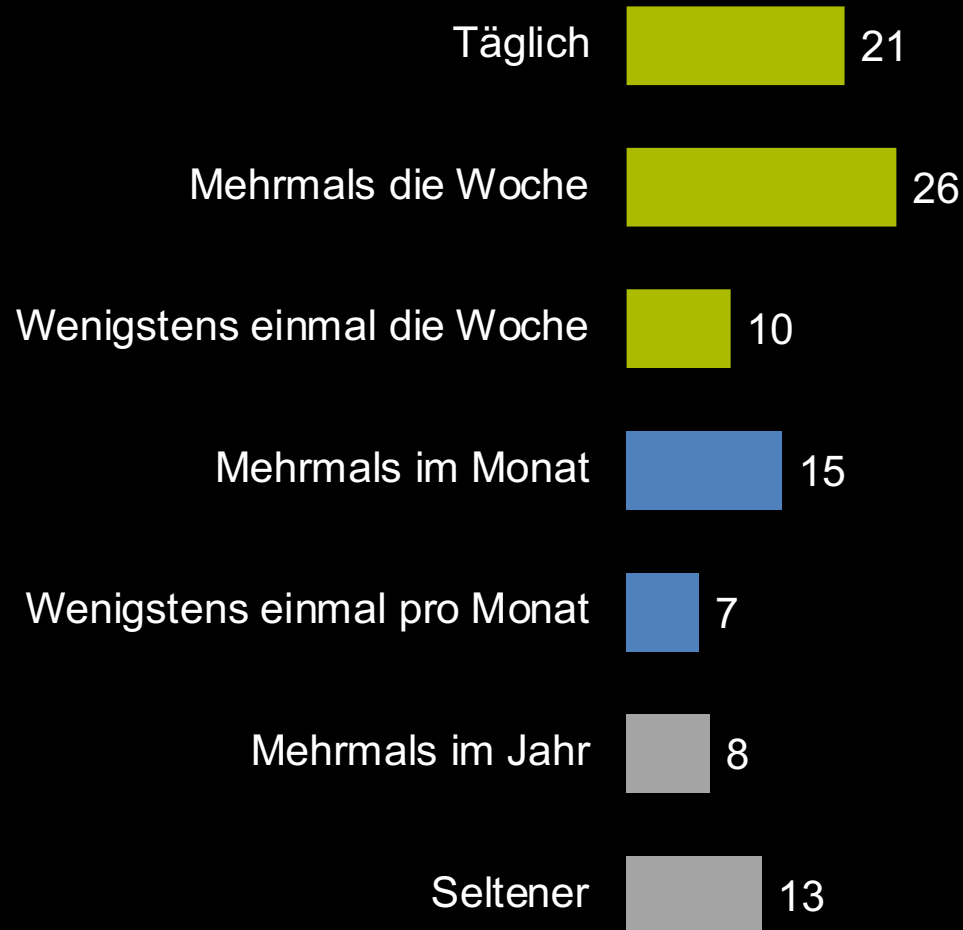
Von je 100 Befragten sind wenigstens einmal die Woche auf Social Media aktiv:



Freizeitaktivität: Unterwegs telefonieren

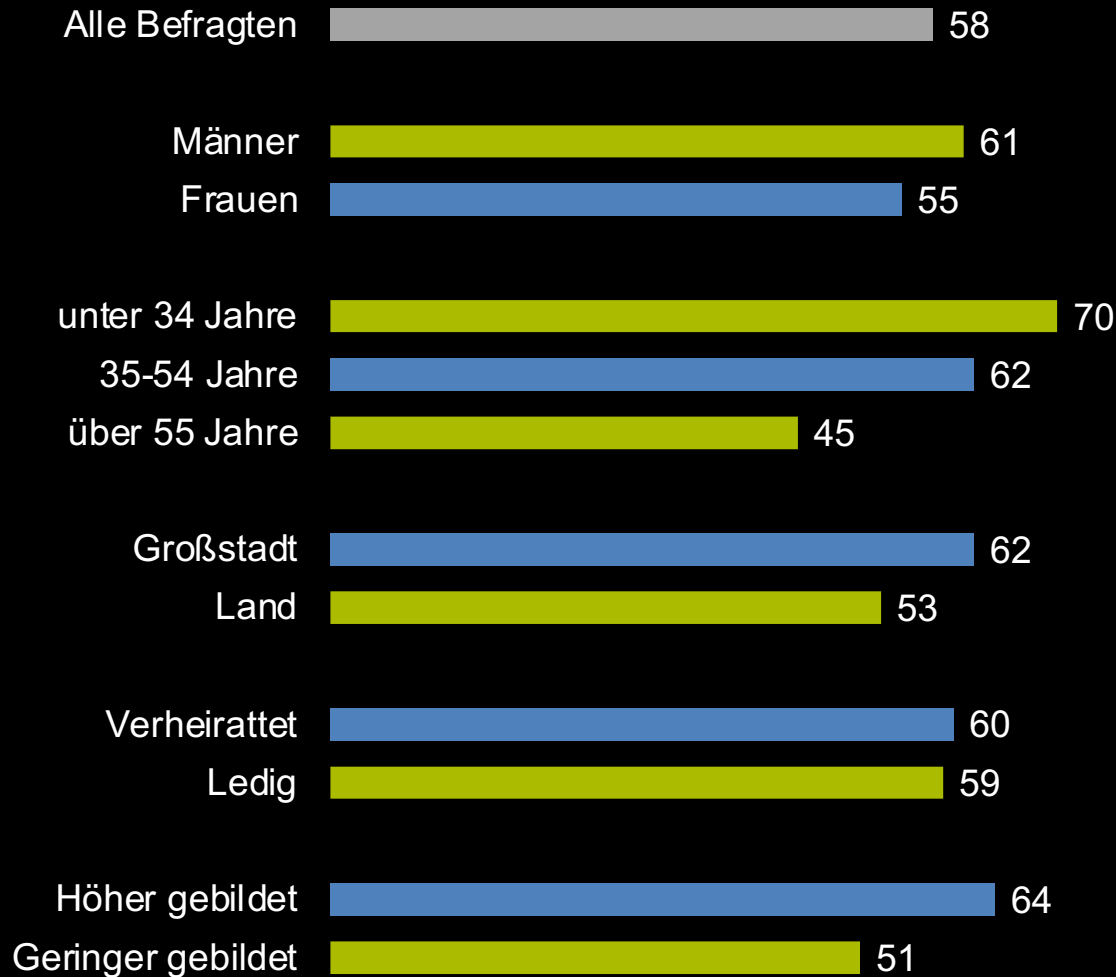
Jeder Fünfte telefoniert täglich mobil

Von je 100 Befragten telefonieren wie häufig von unterwegs:



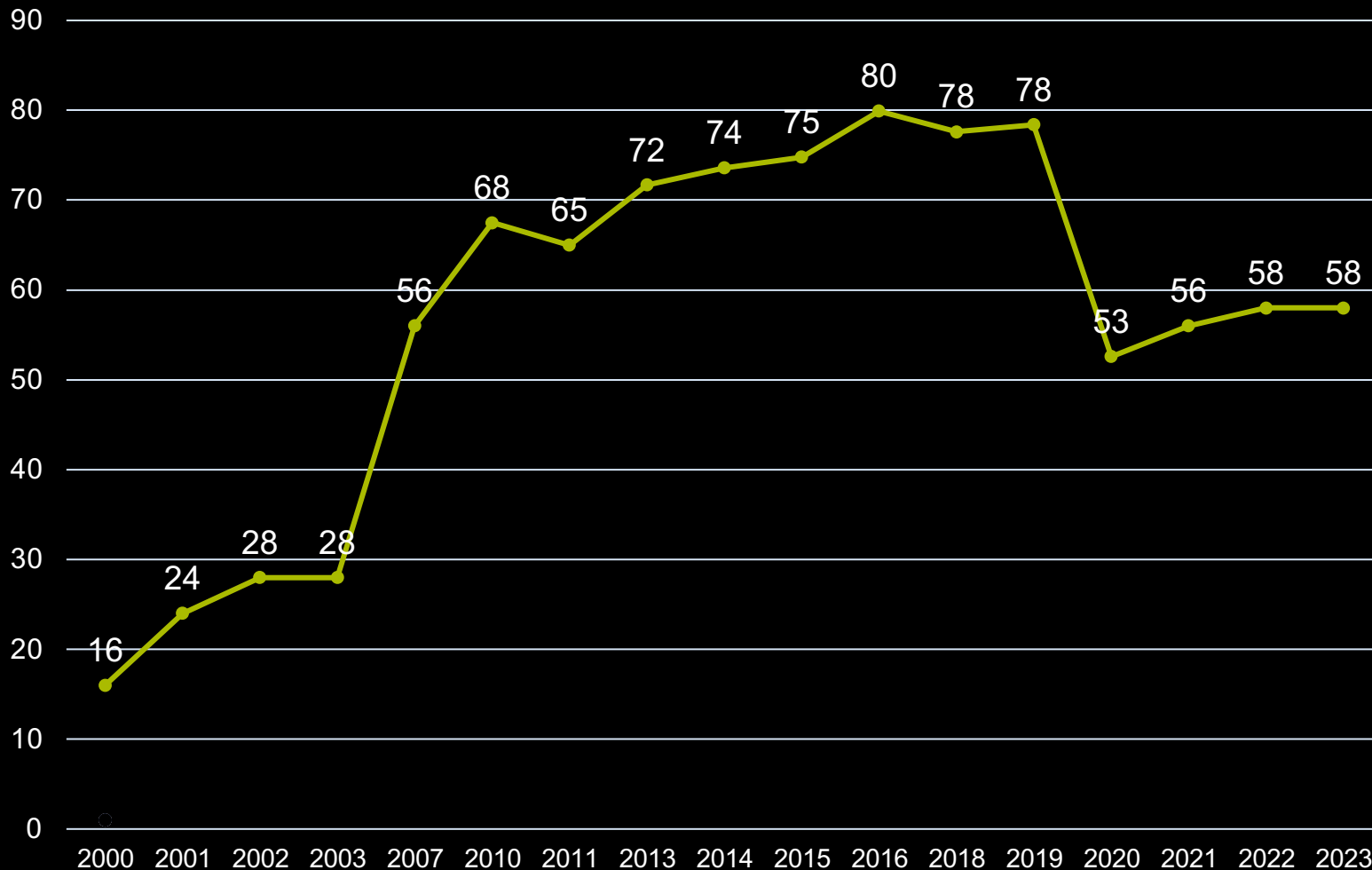
Jüngere, Großstadtbewohner und Höhergebildete sind überdurchschnittlich aktiv

Von je 100 Befragten telefonieren wenigstens einmal die Woche von unterwegs:



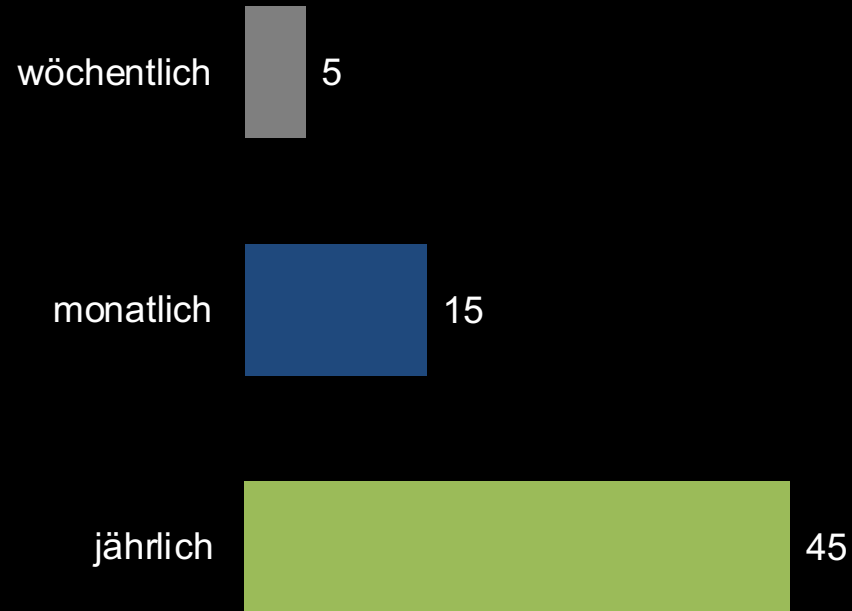
Langzeitvergleich: Corona hat die Nutzung verändert

Von je 100 Befragten telefonieren wenigstens einmal die Woche von unterwegs:



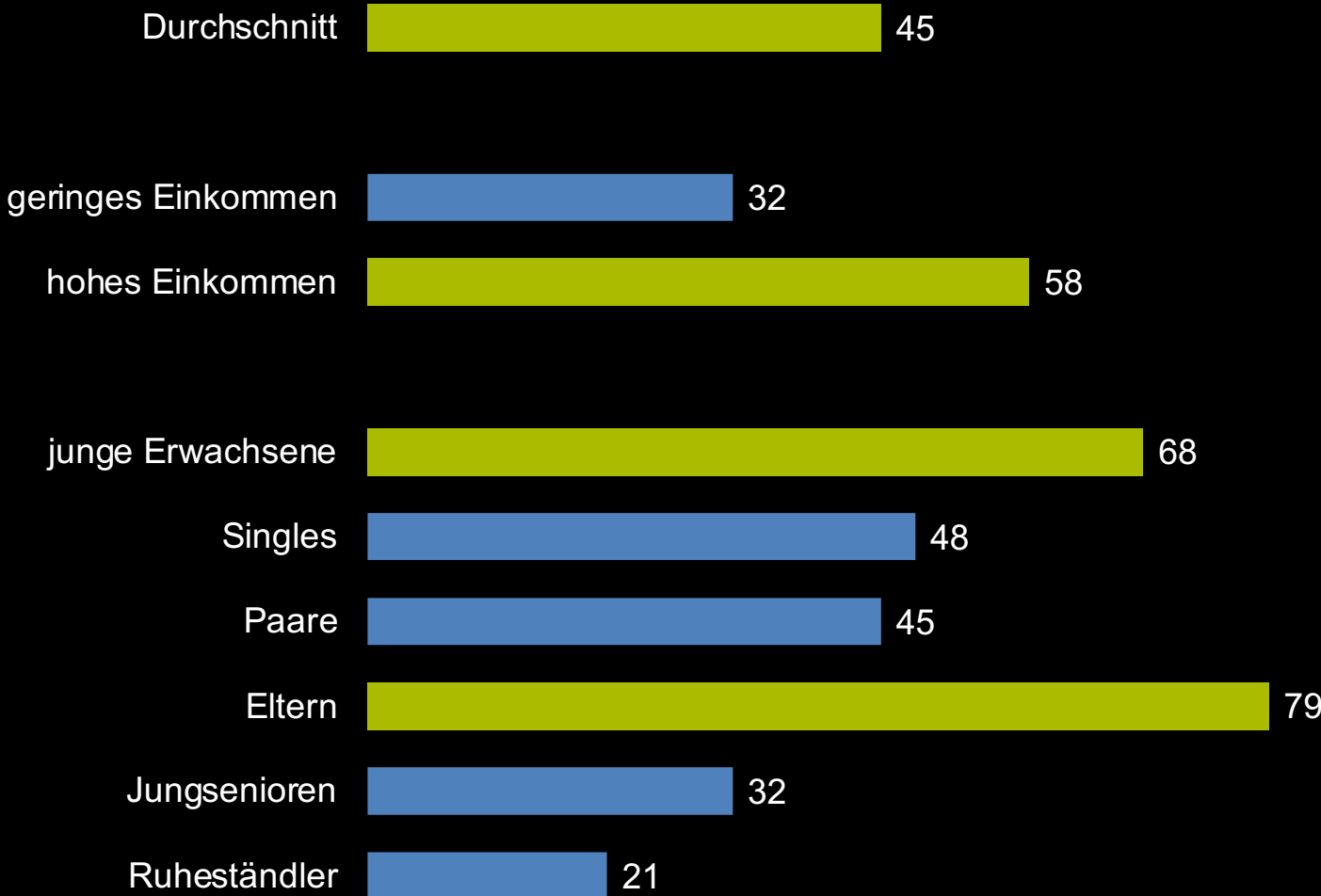
Erlebnisschwimmbad/Spaßbad

Von je 100 Befragten besuchen wenigstens ... ein Erlebnisschwimmbad:



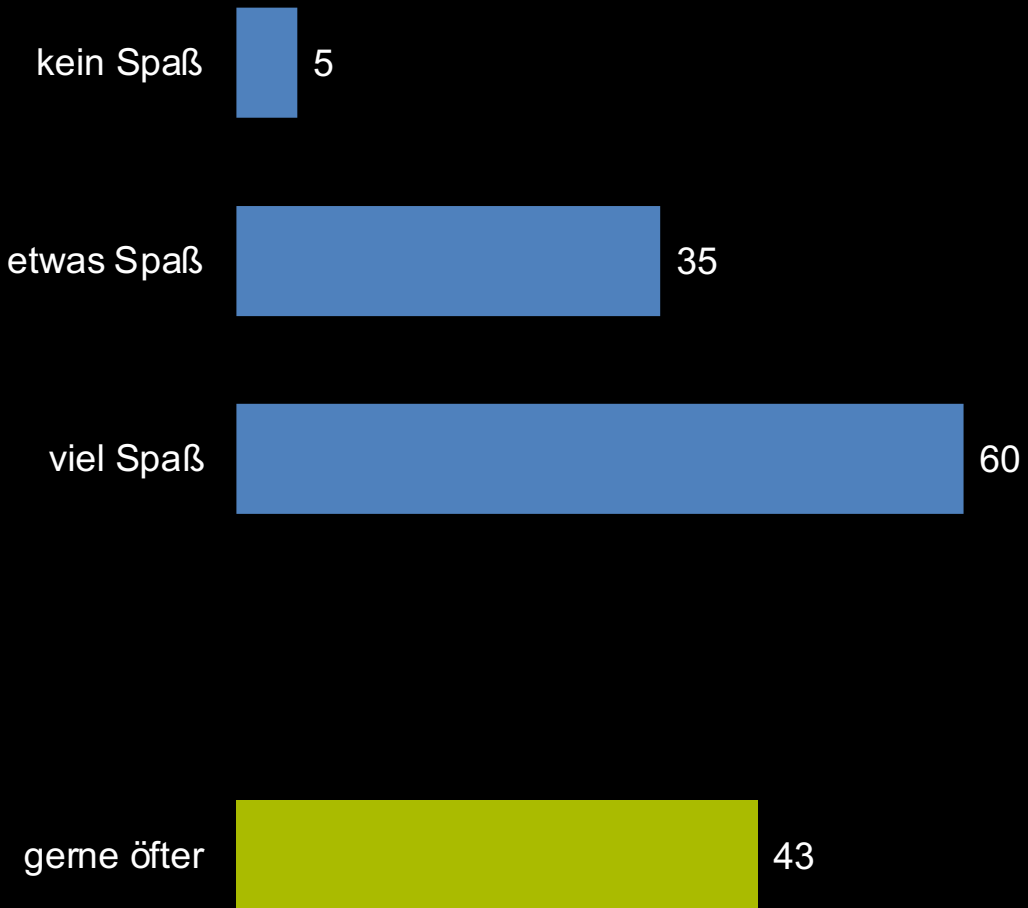
Erlebnisschwimmbad/Spaßbad

Von je 100 Befragten besuchen wenigstens einmal pro Jahr ein Erlebnisschwimmbad:



Erlebnisschwimmbadbesuch

Von je 100 Befragten bewerten den Spaß bei Erlebnisschwimmbadbesuch bzw. würden gerne öfter in ein Spaßbad gehen



Freizeitstress

Was in der Freizeit am meisten stresst

Von je 100 Befragten sagen, dass sie sich bei den genannten Freizeitsituationen gestresst fühlen:

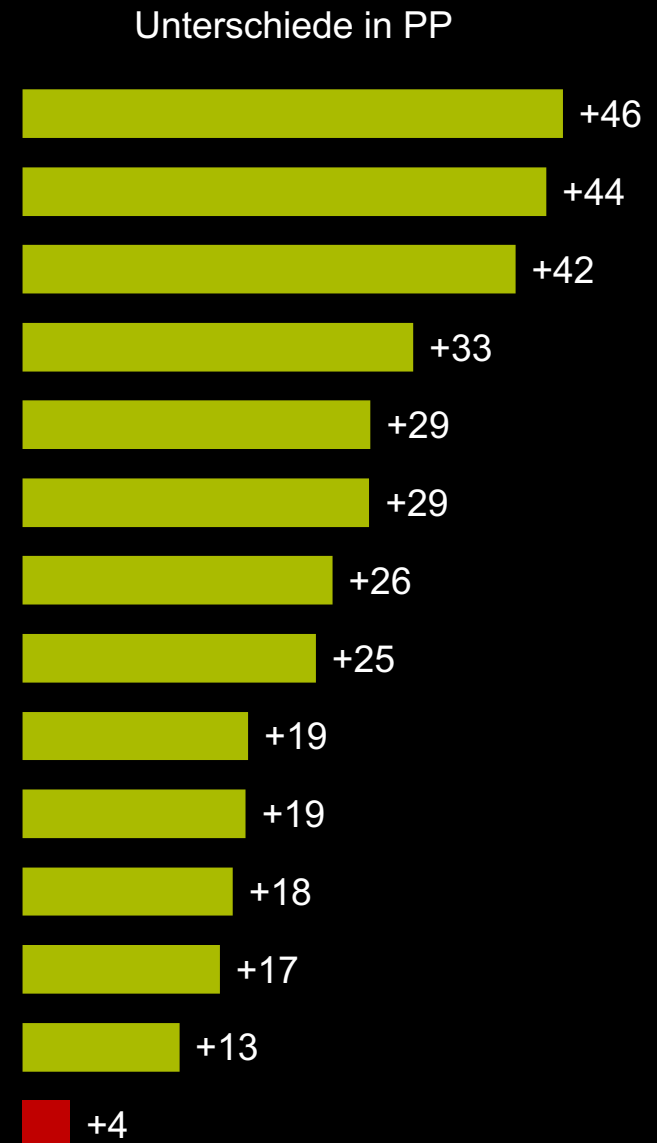


Unterscheide nach Alter

Junge Generation deutlich gestresster als ältere

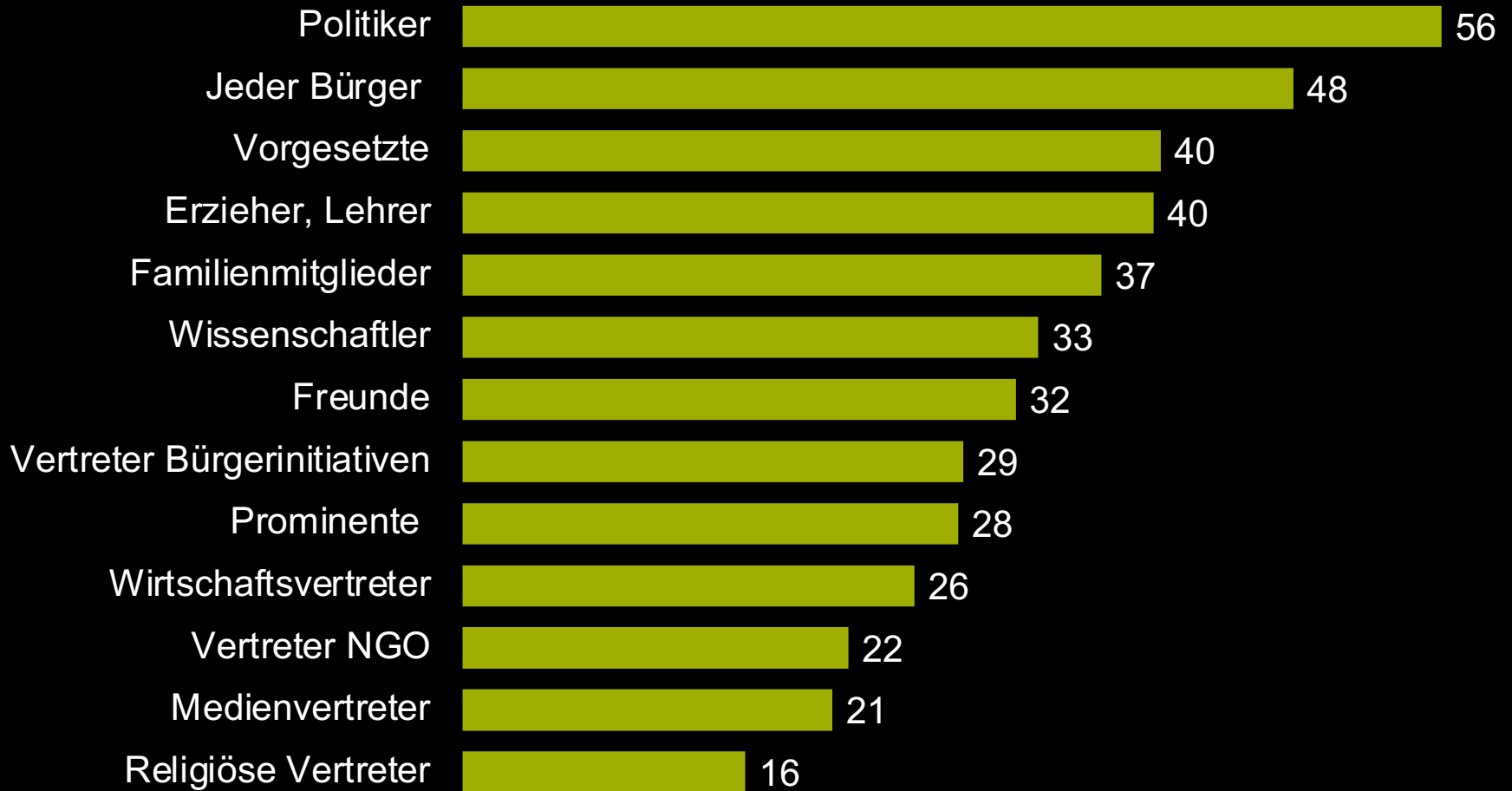
Von je 100 Befragten sagen, dass sie sich bei den genannten Freizeitsituationen gestresst fühlen:

	Unter 29 Jahre	55+ Jahre
Nicht genügend Zeit zum Ausschlafen	64	18
Eigene Lebensplanung	57	13
Nicht genügend Zeit für sich / andere	65	24
Verpflichtungen gegenüber anderen	57	24
Medialer Druck	45	16
Medienkonsum von anderen	54	25
Zu hohe Geldausgaben	60	34
Gefühl mithalten zu müssen	32	7
Entscheidungsdruck / Überangebot	30	11
Störungen von anderen	61	42
Geschenkeinkäufe	45	28
Rücksichtnahme auf andere	38	21
Ständige Erreichbarkeit	39	25
Dauerberieselung mit Musik	28	32



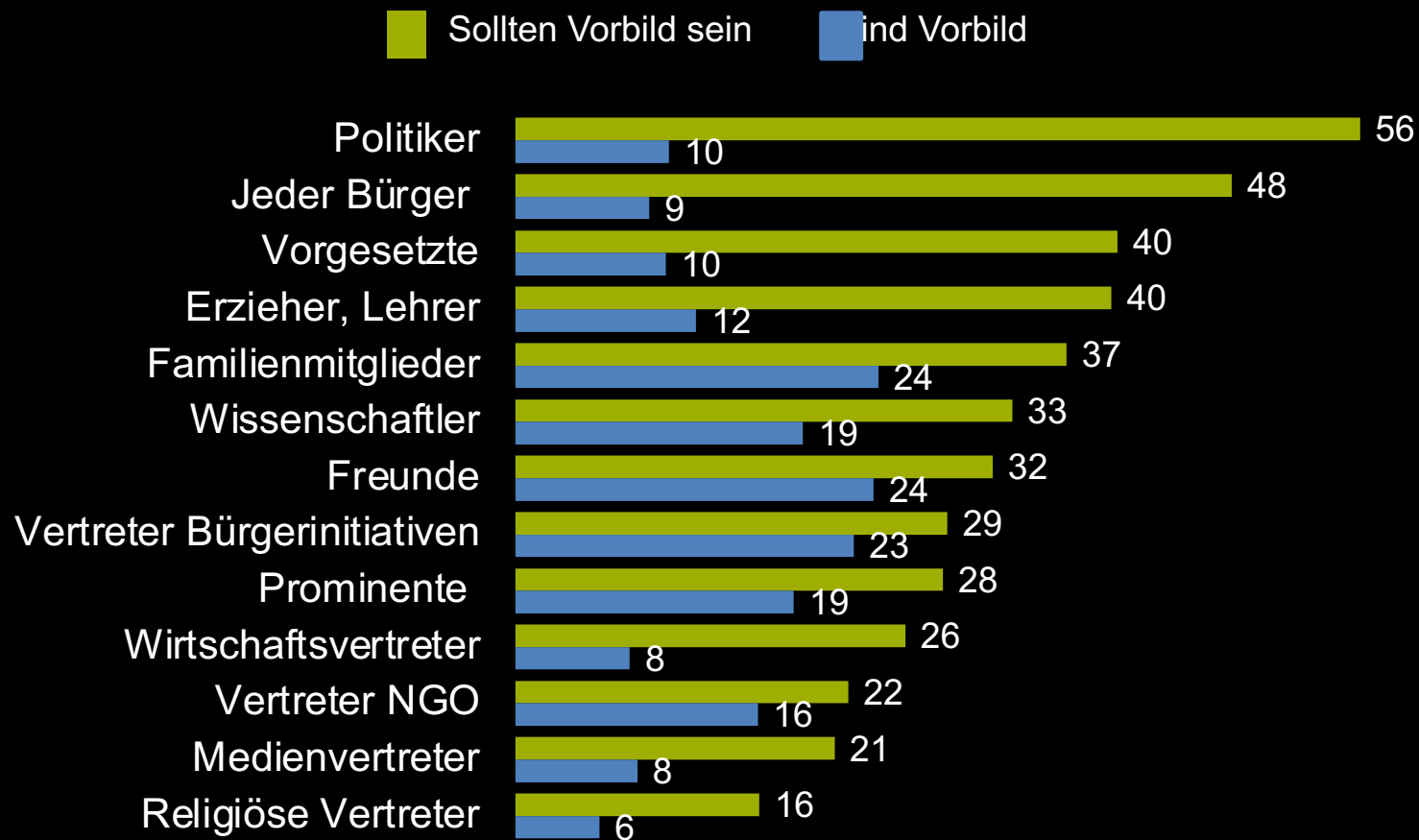
Welche Vorbilder wir uns wünschen

Von je 100 Befragten sagen, ... sollten eine Vorbildfunktion übernehmen:



Vorbild-Mangel: Viele wünschen sich mehr, aber es werden immer weniger

Von je 100 Befragten sagen, ... sollten eine Vorbildfunktion übernehmen bzw. haben auch tatsächlich eine:



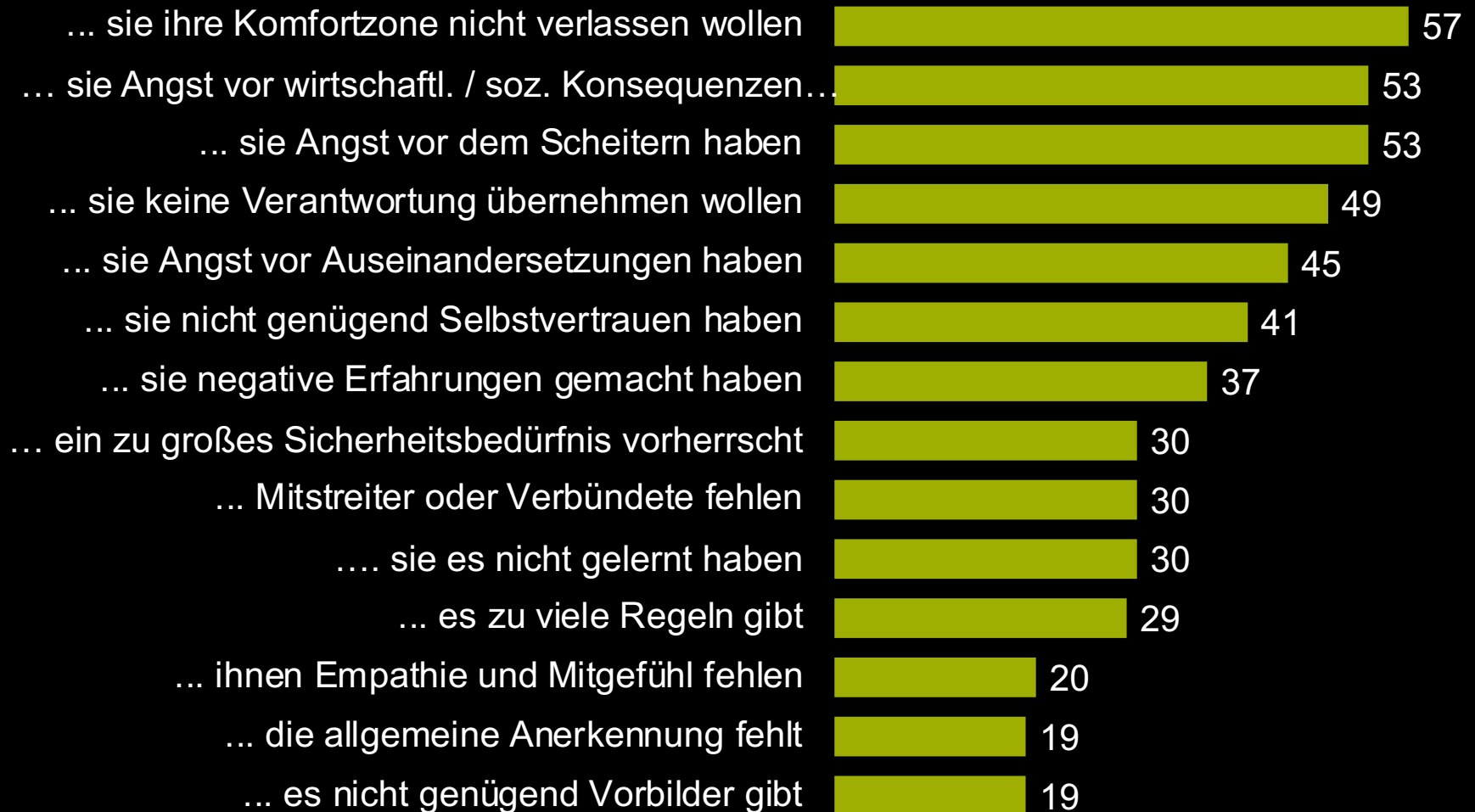
Was es bedeutet, mutig zu sein

Von je 100 Befragten sagen, dass sie einen mutigen Menschen durch folgende Eigenschaften charakterisieren:



Bequemlichkeit, Angst und Zweifel – warum Mut oft auf der Strecke bleibt

Von je 100 Befragten nennen folgende Gründe, weshalb viele Bürger nicht mutig sind: Weil ...



Breite Mehrheit fordert mehr Mut

Von je 100 Befragten stimmen der folgenden Aussage zu: „In Zukunft steht unsere Gesellschaft vor zahlreichen Herausforderungen. Ich finde, deshalb ...

... müssen wir mutig sein, vertraute Denkmuster in Frage stellen, vielleicht auch Fehler machen, uns verändern und neue Wege gehen.“

... sollten wir das Gewohnte beibehalten und keine unnötigen Risiken eingehen. Künftig sind zu viele Veränderungen nicht mutig, sondern leichtsinnig.“



*„Das habe ich noch nie vorher versucht,
also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe“*

Pippi Langstrumpf