

(<https://www.sinus-institut.de/>)

Suchbegriff



DE (veroeffentlichungen/meldungen/detail/news/8-von-10-deutschen-leiden-unter-ihrer-aufschieberitis/news-a/show/news-c/NewsItem/)

EN (en/publications/whats-new/detail-en/news/8-von-10-deutschen-leiden-unter-ihrer-aufschieberitis/news-a/show/news-c/NewsItem/)



Sie befinden sich hier:

- Sinus-Institut (<https://www.sinus-institut.de/>)
- Veröffentlichungen (veroeffentlichungen/)
- Meldungen (veroeffentlichungen/meldungen/)
- Detail (veroeffentlichungen/meldungen/detail/)

8 VON 10 DEUTSCHEN LEIDEN UNTER IHRER AUFSCHIEBERITIS

Acht von zehn Deutschen (82 Prozent) haben schon finanzielle, berufliche oder gesundheitliche Nachteile erlitten, weil sie wichtige Dinge auf die lange Bank geschoben haben. Das hat das SINUS-Institut in einer Studie zum Aufschiebeverhalten der Deutschen im Auftrag der Initiative „7 Jahre länger“ (<https://www.7jahrelaenger.de/>) des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) herausgefunden.

Ein Drittel der Deutschen bezeichnet sich als Aufschieber

Die Deutschen wissen selbst 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.

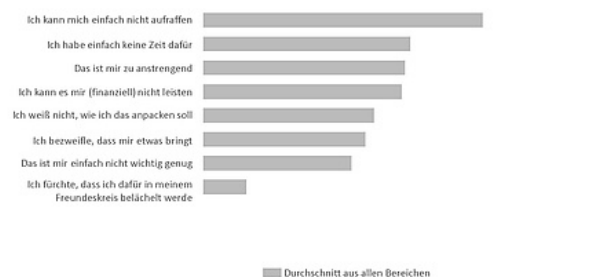
Der häufigste Grund für permanente



(fileadmin/_processed_/csm_pexels-photo-707582_d911990fdd.jpg)

sinus: Gründe für Aufschieben Mittelwert

„Sie haben vorher angekreuzt, dass sie manche Dinge, die Gesundheit und Ernährung / Finanzen und Altersvorsorge / soziale Kontakte Arbeit, betreffen, auf die lange Bank schieben. Bitte teilen Sie uns mit, inwiefern die folgenden Ursachen auf Sie zutreffen“
(trifft voll und gänzlich zu: Angaben in Prozent)



Basis: 618/641/611; Personen, die Dinge, welche Gesundheit/finanzen/soziale Kontakte auf die lange Bank schieben

(fileadmin/user_data/sinus-intranet/News_Bilde

Prokrastination - so der Fachbegriff für Aufschiebeverhalten - ist fehlende Motivation: 54 Prozent der Personen, die wichtige Dinge auf die lange Bank schieben, sagen, sie können sich einfach 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).

/Prokrastination_GDV/Studie-Sinus-Institut-Das Prokrastinationsverhalten-der-Deutschen_Seite_15.jpg)

Studie untersucht Prokrastination bei Gesundheit, Finanzen und Sozialkontakten

Das SINUS-Institut hat das Prokrastinationsverhalten der Deutschen in den zentralen Lebensbereichen „Gesundheit und Ernährung“, „Finanzen und Altersvorsorge“ und „Soziale Kontakte und Arbeit“ untersucht:

So will jeder Dritte 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: 27 Prozent fällt es schwer, sich um ihre Geldanlage zu kümmern oder Geld für das Alter zurückzulegen (24 Prozent).

Langes Aufschieben hat schwere Folgen

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

Die kompletten Studienergebnisse finden Sie hier
(<https://www.7jahrelaenger.de/content/uploads/2018/02/Studie-Sinus-Institut-Das-Prokrastinationsverhalten-der-Deutschen.pdf>).

Wollen Sie mehr über das Prokrastinationsverhalten der Deutschen wissen?
Ihre Ansprechpartnerin ist Dr. Silke Borgstedt
(Director Social Research,
[silke.borgstedt\(at\)sinus-institut.de](mailto:silke.borgstedt@sinus-institut.de))

[ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT \(VEROEFFENTLICHUNGEN/MELDUNGEN/NEWS-A/LIST/NEWS-C/NEWSITEM/\)](#)

INTEGRAL  MARKT- UND MEINUNGS-FORSCHUNG
Partner von SINUS Heidelberg  Berlin  Singapur

(<http://www.integral.co.at/de/home/>)

[KONTAKT \(KONTAKT/\)](#)

[IMPRESSUM \(IMPRESSUM/\)](#)

[DATENSCHUTZ \(DATENSCHUTZ/\)](#)

[RECHTLICHE HINWEISE \(RECHTLICHE-HINWEISE/](#)

[AGB \(AGB/\)](#)