

23.01.2026 – 14:00 Uhr

Neujahrsvorsätze: Ältere bleiben länger dran als Jüngere

*Bern (ots) -*

Der Wunsch nach Veränderung begleitet viele Menschen zum Jahresbeginn. Doch wer bleibt langfristig dran? Eine aktuelle Umfrage von Civey im Auftrag des Onlinehändlers SnusMarkt zeigt: In der Schweiz verfügen ältere Generationen über das größere Durchhaltevermögen, wenn es um Neujahrsvorsätze geht. Eine Mehrheit setzt dabei auf feste Routinen, um die Ziele nicht aus den Augen zu verlieren.

Weniger Geld für Unnötiges ausgeben, mehr Sport treiben und bewusster leben: Diese Vorsätze stehen bei den Schweizer*innen für 2026 ganz oben auf der Liste. Ziele für das neue Jahr festzulegen, ist altersübergreifend nach wie vor eine beliebte Tradition. Laut einer aktuellen Umfrage von Civey im Auftrag des Onlinehändlers [SnusMarkt](#) ist es dabei insbesondere der Altersgruppe der 18- bis 39-Jährigen wichtig, Neujahrsvorsätze festzulegen. Eine klare Mehrheit (63 Prozent) spricht sich dafür aus. Mit zunehmendem Alter sinkt die Relevanz jedoch: In der Altersgruppe 65+ sind es nur 13 Prozent der Befragten, die die Festlegung von Neujahrsvorsätzen als wichtig erachten.

Halbes Jahr und länger: Durchhaltevermögen steigt mit dem Alter

Ein Blick auf die durchschnittliche Einhaltung von Neujahrsvorsätzen zeichnet jedoch ein anderes Bild. Nicht der Enthusiasmus zum Jahresbeginn ist entscheidend, sondern die Fähigkeit, Vorsätze auch realistisch zu gestalten. Denn während mehr als die Hälfte der 18- bis 29-Jährigen (59 Prozent) angibt, Vorsätze gar nicht oder nur bis zu einem Monat einzuhalten, nimmt die Ausdauer mit zunehmendem Alter deutlich zu.

Besonders Personen zwischen 40 und 49 Jahren zeigen Durchhaltevermögen: Hier gibt mehr als die Hälfte der Befragten an (51 Prozent), die gesteckten Ziele bis zu einem halben Jahr und länger zu verfolgen. In der Altersgruppe 50 bis 64 gibt noch fast jede*r Zweite an (48 Prozent), bis zu einem halben Jahr und länger am Ball zu bleiben. Und auch in der Altersgruppe 65+ sind es immerhin 39 Prozent.

Woran die Jüngeren und Älteren scheitern

Gerade jüngere Erwachsene im Alter von 18 bis 29 Jahren formulieren viele Vorsätze. So planen sie häufiger als ältere Generationen, mehr Sport (65 Prozent) zu treiben, bewusster zu leben (50 Prozent) oder ihren Social-Media-Konsum (52 Prozent) zu reduzieren. Und auch mit dem Rauchen aufhören, nimmt sich jede*r Vierte (23 Prozent) noch vor.

Gleichzeitig nennen sie überdurchschnittlich oft fehlende Motivation (55 Prozent), mangelnde Zeit (31 Prozent) sowie Ablenkungen zum Beispiel durch Social Media (34 Prozent) als Gründe dafür, dass sie an ihren Vorsätzen scheitern.

Auch den anderen Befragten fehlt es an der notwendigen Motivation, hinzu kommen viel zu ambitionierte Vorsätze: So geben 49 Prozent der Altersgruppe 65+ an, dass sie an den zu hohen Erwartungen an sich selbst scheitern.

Routinen als Erfolgsfaktor ... und digitale Helfer

Was hilft also bei der Umsetzung der Neujahrsvorsätze? Hier zeigt sich über alle Altersgruppen hinweg ein einheitliches Bild: Feste Routinen (54 Prozent), Unterstützung durch Familie und Freund*innen (38 Prozent) sowie Belohnung für erreichte Meilensteine (33 Prozent) sind die wichtigsten Faktoren, um Vorsätze langfristig einzuhalten. Die Junge Generation der bis 29-Jährigen setzt hierbei mehr als jede andere Altersgruppe zudem auf digitale Hilfsmittel wie Apps (30 Prozent).

„Die Ergebnisse zeigen, dass Vorsätze häufig nicht am Willen scheitern, sondern an zu hohen Erwartungen und fehlenden Strukturen“, sagt Markus Lindblad, Head of Legal & External Affairs bei SnusMarkt. „Gerade bei Veränderungen wie dem Rauchverhalten kann ein schrittweiser Ansatz hilfreich sein. Bestehende Gewohnheiten werden dabei nicht abrupt beendet, sondern schrittweise angepasst und auf weniger schädliche Alternativprodukte ausgewichen.“

Das bestätigt auch die Umfrage: Wer feste Ablaufpläne macht und Erwartungen realistisch hält, bleibt länger dran. Ältere Generationen profitieren dabei offenbar von ihren Erfahrungen – auch ein wichtiger Faktor, der langfristiges Durchhalten begünstigt.

Über die Umfrage

Die Umfrage wurde im Dezember 2025 in der Schweiz durchgeführt und befragte im Zeitraum vom 11. bis 16.12.2025 500 Personen ab 18 Jahren. Sie liefert eine bevölkerungsrepräsentative Einschätzung der Vorsätze der Schweizer für das Jahr 2026.

Über Haypp

Die schwedische Haypp Group ist ein führendes Unternehmen im E-Commerce-Sektor, das es sich zum Ziel gesetzt hat, den globalen Wandel vom Rauchen hin zu weniger schädlichen Produktalternativen voranzutreiben. Mit umfassender Erfahrung als Pionier auf dem Markt für rauchfreie Alternativen ist die Haypp Group mittlerweile in sieben Ländern vertreten und hat 2023 fast 950.000 aktive Verbraucher*innen bedient. In Deutschland vertreibt Haypp Nikotinbeutel mit maximal 20mg Nikotin über einen Webshop. Zielgruppe sind ausschließlich volljährige Raucher*innen, denen der Nikotinkonsum auf eine weniger schädliche Art und Weise ermöglicht werden soll. Weitere Infos unter: <https://www.haypp.com/de/>

Pressekontakt:

Lisa Hottes
Head of PR & External Affairs DACH
Tel.: +49 151 41253176
E-Mail: lisa.hottes@hayppgroup.com

Medieninhalte



Der Wunsch nach Veränderung begleitet viele Menschen zum Jahresbeginn. Doch während mehr als die Hälfte der 18- bis 29-Jährigen angibt, Vorsätze gar nicht oder nur bis zu einem Monat einzuhalten, nimmt die Ausdauer mit zunehmendem Alter deutlich zu. / Weiterer Text über ots und <https://www.presseportal.ch/de/nr/100085344> / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.