

# Das „Prokrastinationsverhalten“ der Deutschen

**Ergebnisse einer repräsentativen Online-Befragung des  
SINUS-Instituts für den Gesamtverband der Deutschen  
Versicherungswirtschaft**

Stand: 23.02.2017



# Inhalt

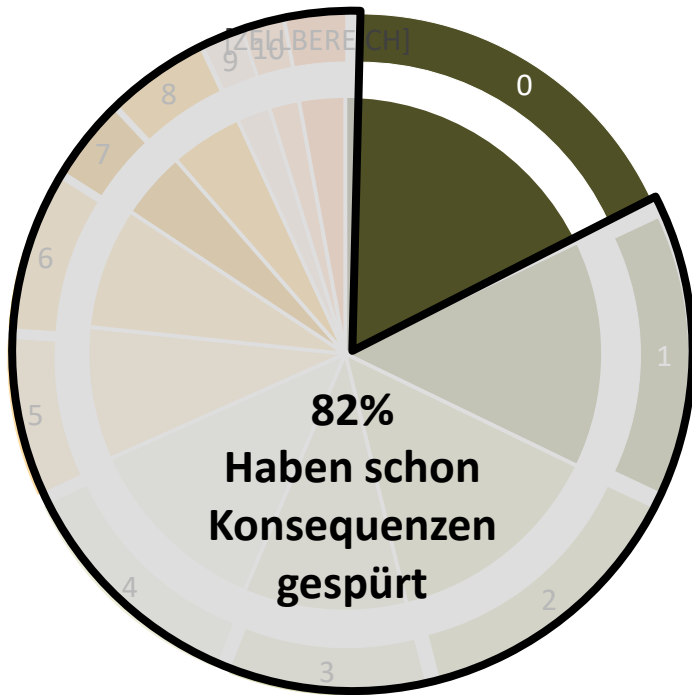
1. Konsequenzen von aufschiebendem Verhalten
2. Bereiche, in denen aufgeschoben wird
3. Gründe für Aufschieben
4. Selbsteinschätzung als „Aufschieber/in“
5. Methodik und Stichprobe

# 1. Konsequenzen von aufschiebendem Verhalten

# Konsequenzen von aufschiebendem Verhalten

## Anteil unter den Befragten, die Konsequenzen erlebt haben

„Wenn man Dinge lange aufschiebt, kann das negative Folgen haben. Bitte teilen Sie uns mit inwiefern die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen.“ (Trifft voll und ganz/trifft eher zu; Angaben in Prozent)



# Top 4: Konsequenzen von aufschiebendem Verhalten

Anteil aller Befragten, auf die folgende Aussagen voll und ganz/eher zutreffen

45%

„Wenn ich so viel Sport getrieben hätte, wie ich mir vorgenommen habe, dann ginge es mir jetzt besser.“



39%

„Weil ich es immer wieder versäume habe, mich gesünder zu ernähren, hat sich das körperlich bemerkbar gemacht.“



37%

„Weil ich es vor mir hergeschoben habe, Geld zur Seite zu legen, musste ich schon auf Anschaffungen verzichten.“



36%

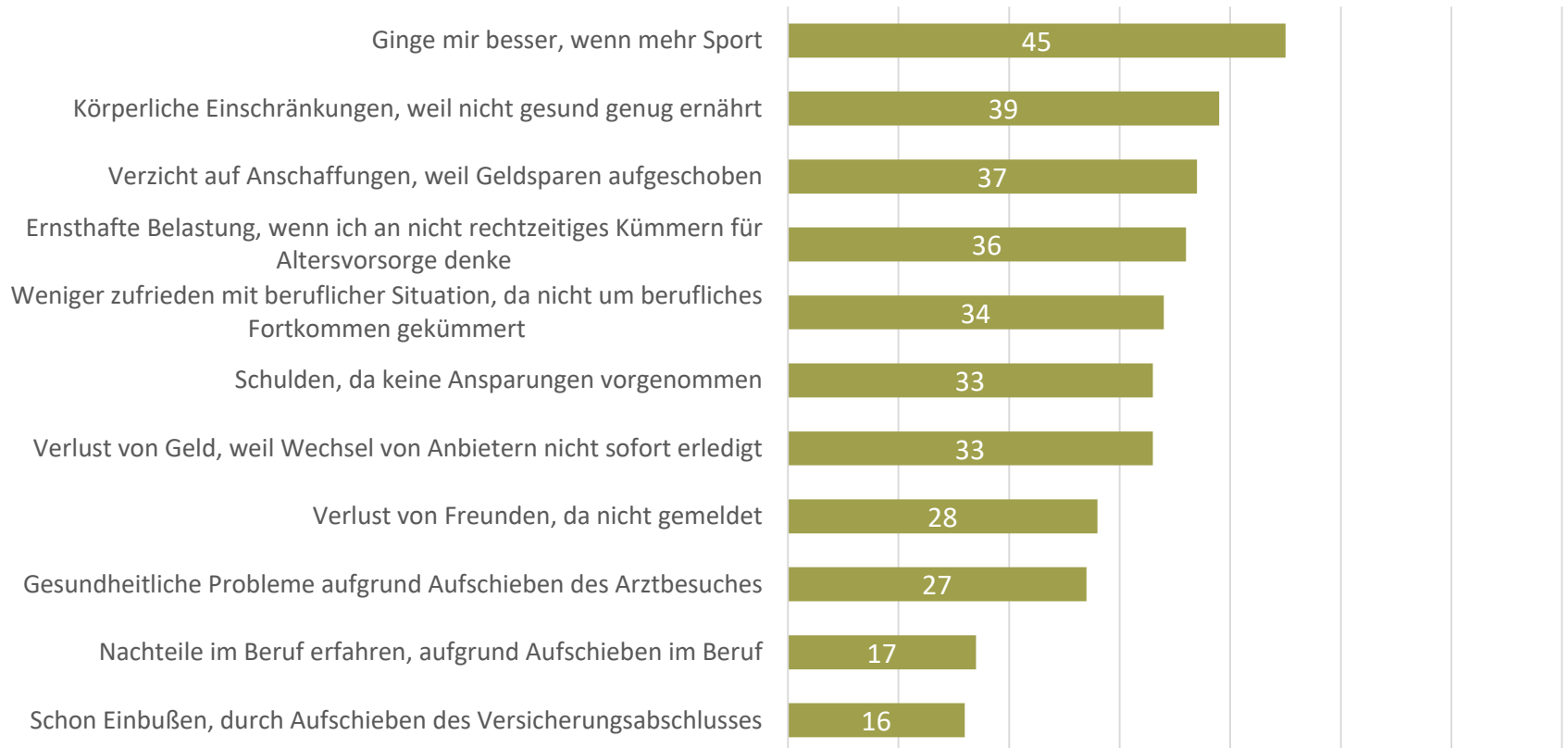
„Es belastet mich ernsthaft, wenn ich daran denke, mich nicht rechtzeitig um die Altersvorsorge zu kümmern.“



# Gesamt: Konsequenzen von aufschiebendem Verhalten

## Gespürte Konsequenzen aufgrund von Aufschieben in wichtigen Lebensbereichen

„Wenn man Dinge lange aufschiebt, kann das negative Folgen haben. Bitte teilen Sie uns mit inwiefern die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen.“ (Trifft voll und ganz/trifft eher zu; Angaben in Prozent)



# Konsequenzen von aufschiebendem Verhalten

## Typische Zitate aus der qualitativen Vertiefungsstudie

Viele Dinge werden erst dann nicht mehr aufgeschoben, wenn man die Konsequenzen zu spüren bekommen hat.

*„Das war dann höchste Eisenbahn, weil der Dickdarm schon eingeklemmt war und jetzt habe ich keinen Bauchnabel mehr. Weil der nicht zu retten war, soweit hatte ich das aufgeschoben.“*

*(männlich, 46, Bauarbeiter)*

*„Es gab schon Vertragsstrafen, weil ich ein Dokument zu lange habe liegen lassen. Und seitdem bleiben nur noch Papiere liegen, die nicht so wichtig sind.“*

*(männlich, 28, IT-Fachmann)*

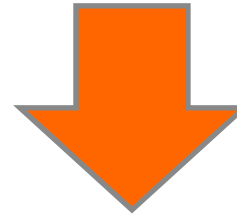
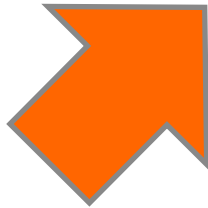


## 2. Bereiche, in denen aufgeschoben wird



# Hintergrund: Liste mit 17 Aspekten des Lebens

1	(Mehr) Sport treiben
2	Gesunde bzw. gesündere Ernährung
3	Medizinische Vorsorgeuntersuchungen (z.B. Darmkrebs) und ärztliche Routineuntersuchungen (z.B. Zahnarzt)
4	(Mehr) Zeit im Alltag für mich selbst nehmen
5	Weniger Genussmittel, z.B. Alkohol, Zigaretten
6	Geld fürs Alter zurücklegen
7	Formalitäten erledigen (z.B. Wohnungsanmeldung, Abgabe Steuererklärung)
8	Mich um Geldanlagen, zum Beispiel für das Alter, kümmern
9	Geld für größere Anschaffungen sparen
10	Den Anbieter wechseln, um Geld zu sparen (z.B. Handyvertrag, Strom etc.)
11	Versicherungen abschließen (z.B. Berufsunfähigkeit, Haftpflicht)
12	Berufliches Fortkommen (darüber nachdenken, wo man beruflich hinmöchte z.B. Berufs- oder Firmenwechsel, eine neue Aufgabe innerhalb der Firma)
13	Wichtige und umfangreiche Aufgaben im Beruf erledigen
14	Kontakt zu Familie, Freunden und alten Bekannten aufnehmen bzw. pflegen (z.B. Telefonate, Besuche)
15	Wichtige, aber unangenehme Gespräche führen (z.B. bei Beziehungsproblemen, Ärger mit Kollegen)
16	Umfangreichere Fortbildungen im Beruf, private Weiterbildung (z.B. eine Sprache lernen an der VHS)
17	Sich (stärker) in der Gruppe bzw. für die Gesellschaft engagieren (z.B. ein Ehrenamt in der freiwilligen Feuerwehr oder einem Sportverein übernehmen)



1. Zunächst beantwortete jeder Befragte, wie wichtig ihr/ihm diese Aspekte des Lebens sind
2. Im Anschluss konnte für jeden Aspekt angegeben werden, ob die/der Befragte den Aspekt sofort erledigt, auf die lange Bank schiebt oder sich schlichtweg noch nie vorgenommen hat

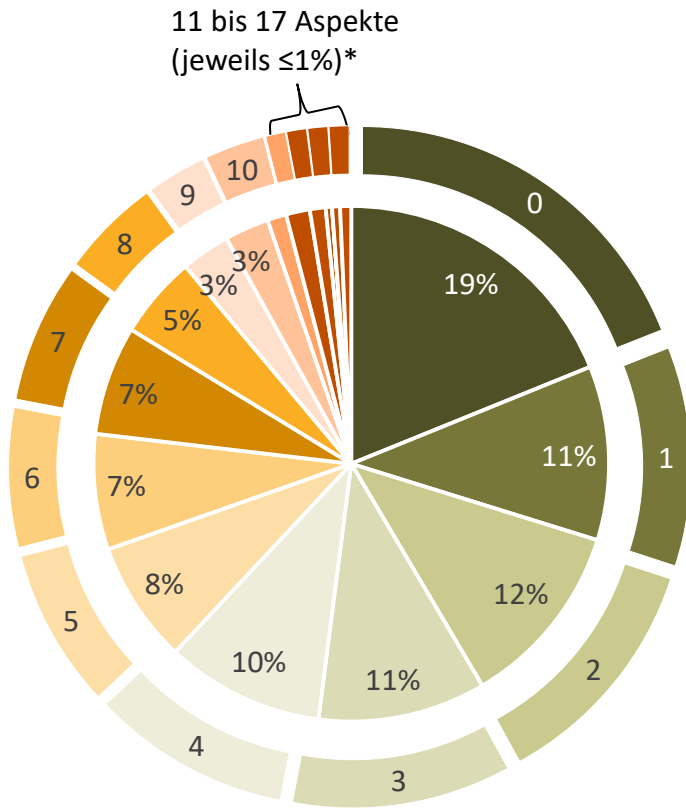
		Ist mir sehr wichtig (1)	Ist mir wichtig (2)	Ist nicht wichtig (3)	Ist mir überhaupt nicht wichtig (4)	Weiß nicht (5)
1	(Mehr) Sport treiben					

# Anzahl von aufgeschobenen Aspekten

## Anteil an Personen die 0-17 Aspekte aufschieben

„Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie die folgenden Dinge in der Regel so schnell wie möglich angehen, oder ob Sie sie auf die lange Bank schieben?“

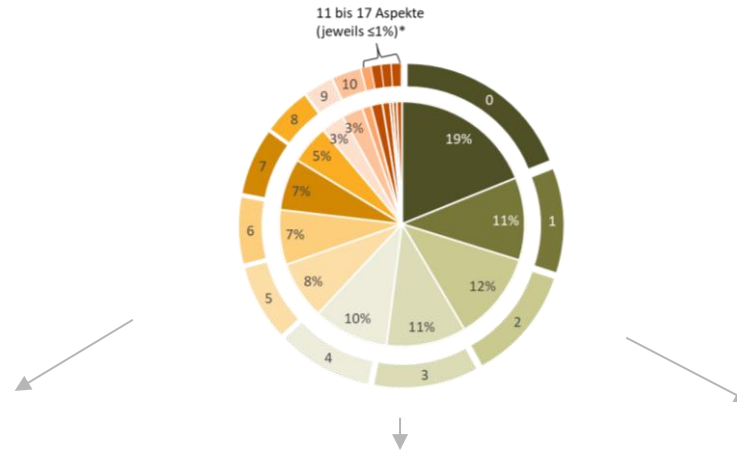
→ auf den letzten Drücker/ nehme ich mir vor, mache ich aber nicht



**Äußerer Kreis:** Anzahl an aufgeschobenen Aspekten

**Innerer Kreis:** Anteil an Personen, die die jeweilige Anzahl an Aspekten aufschiebt

# Aufteilung der 17 Aspekte auf drei Lebensbereiche



## Gesundheit und Ernährung

## Finanzen und Altersvorsorge

## Soziale Kontakte und Arbeit

- (Mehr) Sport treiben
- Gesunde bzw. gesündere Ernährung
- Medizinische Vorsorgeuntersuchungen (z.B. Darmkrebs) und ärztliche Routineuntersuchungen (z.B. Zahnarzt)
- (Mehr) Zeit im Alltag für mich selbst nehmen
- Weniger Genussmittel, z.B. Alkohol, Zigaretten

- Geld fürs Alter zurücklegen
- Formalitäten erledigen (z.B. Wohnungsanmeldung, Abgabe Steuererklärung)
- Mich um Geldanlagen, zum Beispiel für das Alter, kümmern
- Geld für größere Anschaffungen sparen
- Den Anbieter wechseln, um Geld zu sparen (z.B. Handyvertrag, Strom etc.)
- Versicherungen abschließen (z.B. Berufsunfähigkeit, Haftpflicht)

- Berufliches Fortkommen (darüber nachdenken, wo man beruflich hinmöchte)
- Wichtige und umfangreiche Aufgaben im Beruf erledigen
- Kontakt zu Familie, Freunden und alten Bekannten aufnehmen bzw. pflegen (z.B. Telefonate, Besuche)
- Wichtige aber unangenehme Gespräche führen
- Umfangreichere Fortbildungen im Beruf, private Weiterbildung (z.B. eine Sprache lernen an der VHS)
- Sich (stärker) in der Gruppe bzw. für die Gesellschaft engagieren

# Aufteilung der 17 Aspekte auf drei Lebensbereiche

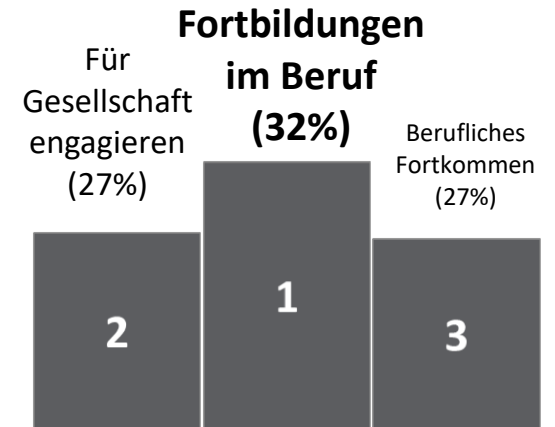
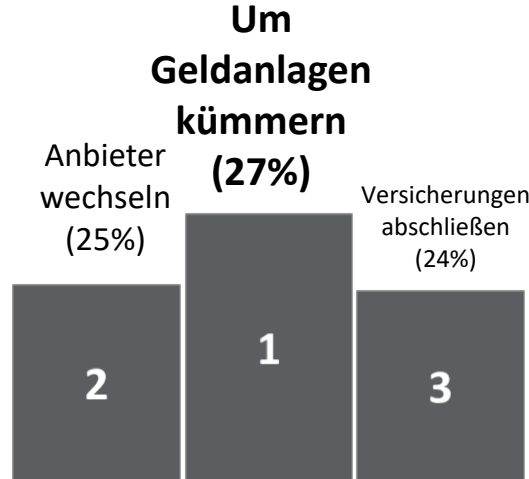
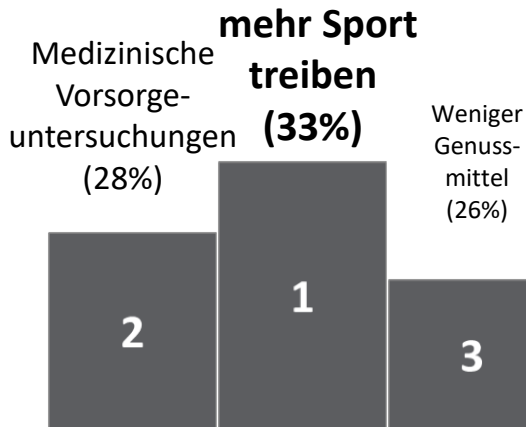
Top 3 aufgeschobene Aspekte (auf den letzten Drücker/vorgenommen, aber mache ich nicht)

Gesundheit und Ernährung

Finanzen und Altersvorsorge

Soziale Kontakte und Arbeit

Top 3 je Bereich:



# Aufschieben trotz Relevanz

## Typische Zitate aus der qualitativen Vertiefungsstudie

Langfristige Vorhaben, bei denen Konsequenzen erst in weiter Zukunft erwartet werden, werden aufgeschoben.

*„Ich habe mir natürlich die letzten Jahre vorgenommen in die Rentenkasse einzuzahlen, um dann nachher letztendlich eine ordentliche Rente rauszukriegen. Und trotzdem ist die letzten acht Jahr nix passiert.“*

*(Andreas, 28 Jahre, IT-Fachmann)*

*„Man fühlt sich nicht gut damit. Aber das beeinflusst einen nicht so sehr, dass man sagt, okay jetzt fange ich mit der Altersvorsorge an“*

*(weiblich, 39, Betriebsdisponentin)*



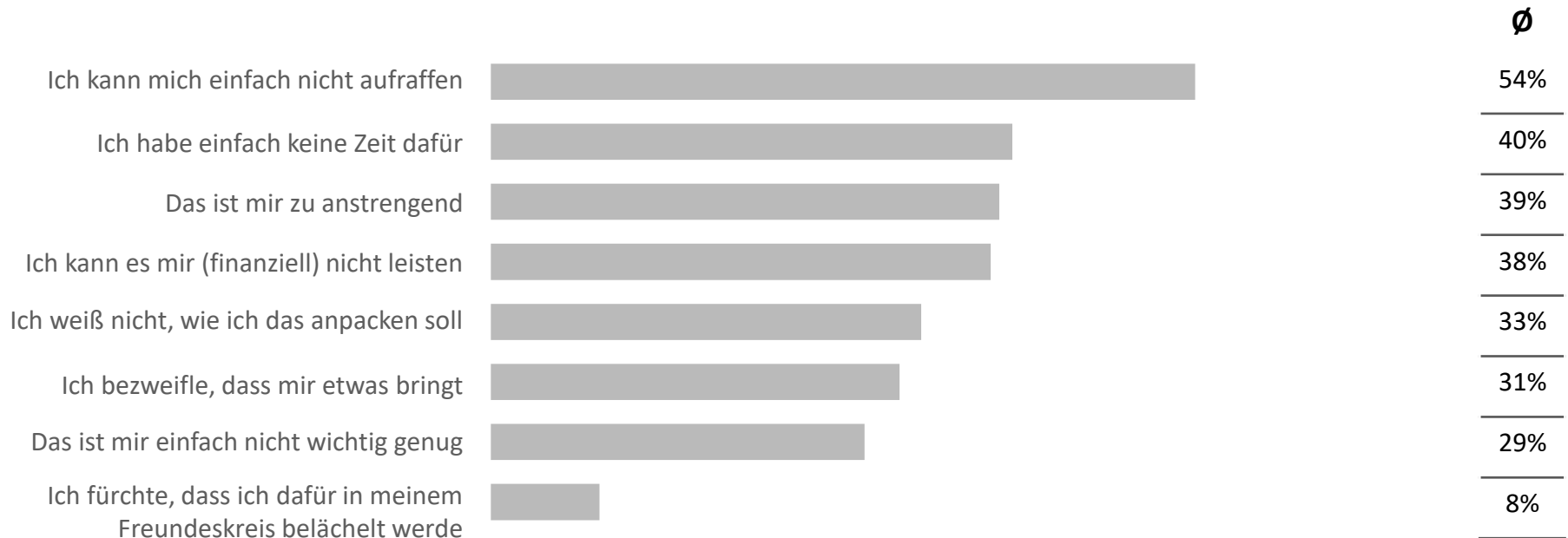
## 3. Gründe für Aufschieben

# Gründe für Aufschieben

## Mittelwert

„Sie haben vorhin angekreuzt, dass sie manche Dinge, die Gesundheit und Ernährung / Finanzen und Altersvorsorge / soziale Kontakte und Arbeit betreffen, auf die lange Bank schieben. Bitte teilen Sie uns mit, inwiefern die folgenden Ursachen auf Sie zutreffen“

(Trifft voll und ganz/eher zu; Angaben in Prozent)



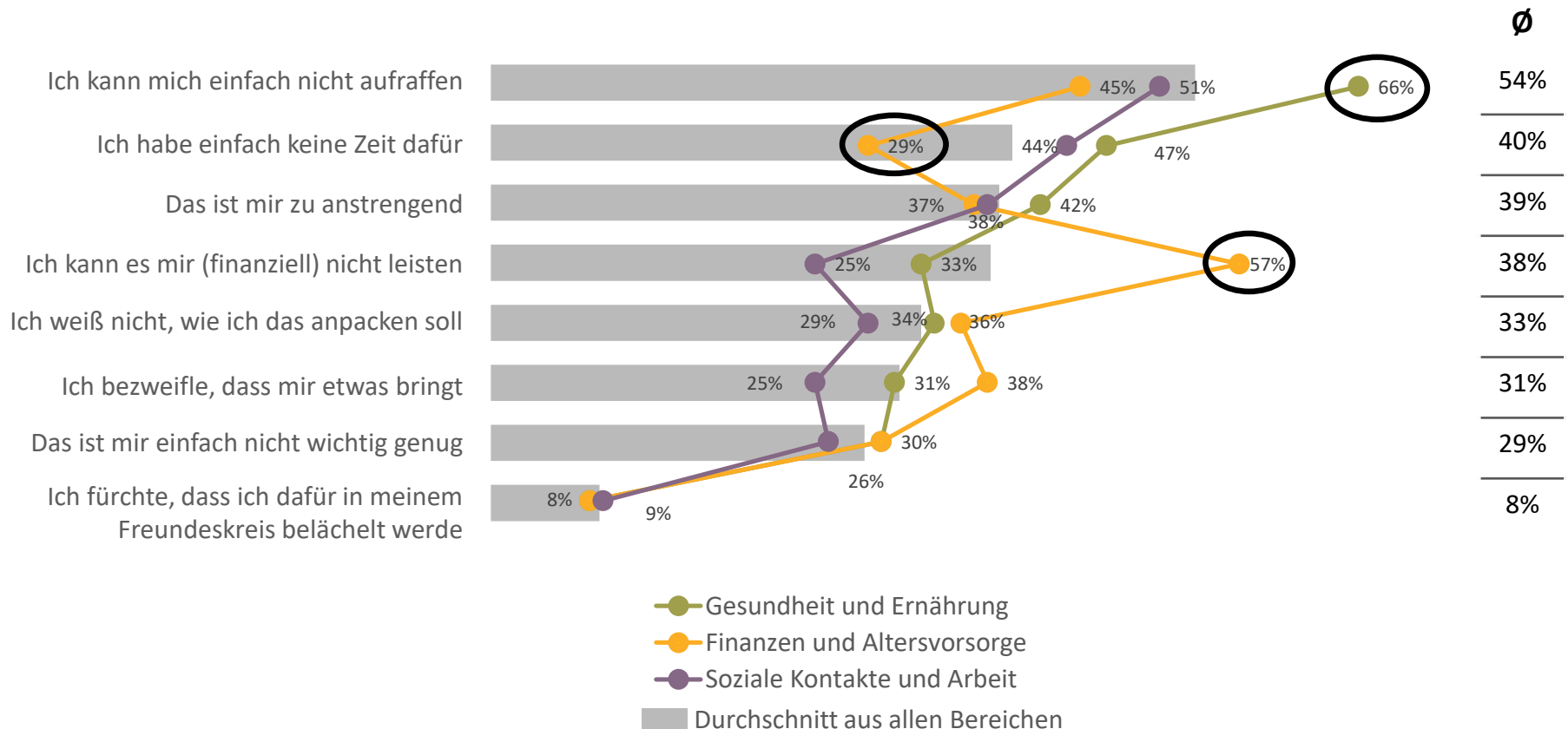
■ Durchschnitt aus allen Bereichen

# Gründe für Aufschieben

## Vergleich zwischen den Lebensbereichen

„Sie haben vorhin angekreuzt, dass sie manche Dinge, die Gesundheit und Ernährung / Finanzen und Altersvorsorge / soziale Kontakte und Arbeit betreffen, auf die lange Bank schieben. Bitte teilen Sie uns mit, inwiefern die folgenden Ursachen auf Sie zutreffen“

(Trifft voll und ganz/eher zu; Angaben in Prozent)



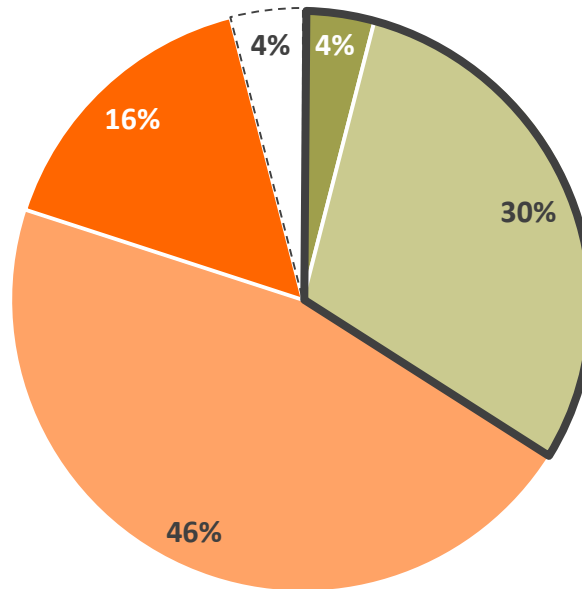


## 4. Selbsteinschätzung als „Aufschieber/in“

# Selbsteinschätzung als „Aufschieber/in“

## Explizite Selbsteinschätzung als Aufschieber/in

„Zusammengefasst: Halten Sie sich für eine/n Aufschieber/in?“



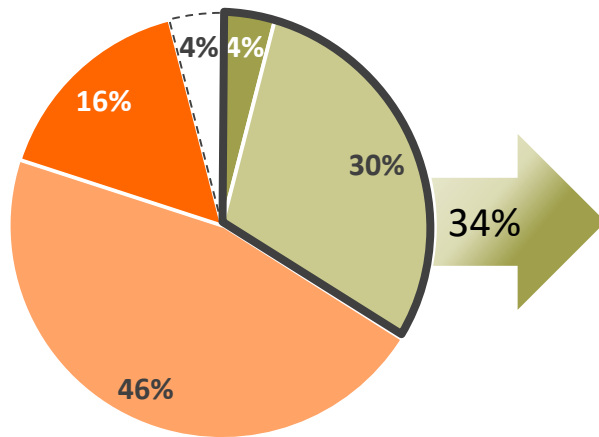
- Ja, trifft voll und ganz zu
- Ja, trifft eher zu
- Nein, trifft eher nicht zu
- Nein, trifft überhaupt nicht zu
- Weiß nicht

- Ein gutes Drittel schätzt sich selbst als Aufschieber/in ein.
- Lediglich 16% können von sich sagen, dass sie keinesfalls Aufschieber/innen sind.

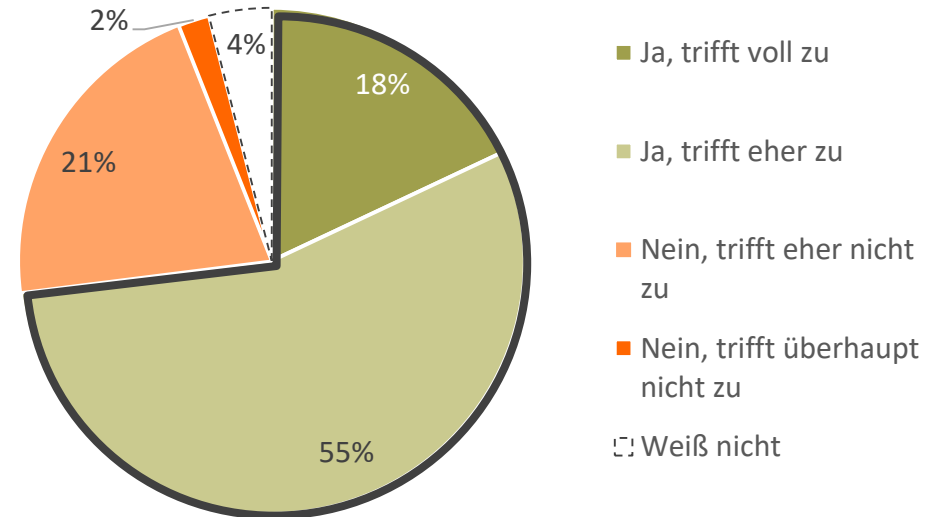
# Selbsteinschätzung als „Aufschieber/in“

## Handlungsbedarf

„Zusammengefasst: Halten Sie sich für eine/n Aufschieber/in?“



„Halten Sie es für nötig, dass Sie an Ihrem Aufschiebeverhalten etwas ändern?“



- 73 Prozent aller Aufschiebenden halten es für nötig, etwas an Ihrem Aufschiebeverhalten zu ändern

# Selbsteinschätzung als „Aufschieber/in“

**54%**

vs. 50% ... sind männlich

**46%**

vs. 36% ... schieben existenzielle Regelungen auf

**31%**

vs. 24% ...haben weniger als 100 Euro pro Monat zur freien Verfügung

**37%**

vs. 34% ... haben mehr als vier Stunden Freizeit pro Tag

**60%**

vs. 37% ... beschreiben sich selbst als (eher) faul

**35%**

vs. 29% ... sind ledig

**35%**

vs. 24% ...schieben Versicherungsabschlüsse auf

**16%**

vs. 12% ... sind zwischen 25 und 29 Jahren alt

**47%**

vs. 34% ... werden leicht nervös bzw. unsicher

# 5. Methodik und Stichprobe

# Methodik: Mixed-Method-Ansatz

## Quantitatives und qualitatives Modul

1.

Repräsentativbefragung

▪ **Online-Befragung**

▪ Repräsentativ für die deutschsprachige Wohnbevölkerung mit Internetzugang

n=1.000 Befragte

Altersrange: 25-55 Jahre

Quotenstichprobe nach den Merkmalen: Alter, Bildung, Geschlecht

Dauer eines Interviews: ca. 15min

Erhebungszeitraum: Oktober 2017

2.

Qualitative Vertiefung

**Leitfadengestützte  
Telefoninterviews**

n=10 Befragte

Altersrange: 25-55 Jahre

Dauer eines Interviews: 45min

Erhebungszeitraum: November / Dezember 2017

# Stichprobe der Repräsentativbefragung

## Überblick

	Stichprobe*	Grund-gesamtheit**
<b>Geschlecht</b>		
Frauen	50%	50%
Männer	50%	50%
<b>Altersgruppen</b>		
25 – 29 Jahre	12%	15%
30 – 49 Jahre	65%	61%
50 – 55 Jahre	23%	20%
<b>Bildung</b>		
Niedrige Bildung (Kein Schulabschluss/noch in schulischer Ausbildung/Hauptschule)	26%	27%
Mittlere Bildung (Realschule/Mittlere Reife)	38%	37%
Hohe Bildung (Abitur/Studienabschluss Uni/FH)	36%	36%

	Stichprobe*	Grund-gesamtheit**
<b>Sinus-Milieus®</b>		
Konservativ-etabliertes Milieu	11%	11%
Liberal-intellektuelles Milieu	7%	9%
Milieu der Performer	11%	11%
Expeditives Milieu	7%	9%
Adaptiv-pragmatisches Milieu	12%	12%
Sozialökologisches Milieu	5%	8%
Bürgerliche Mitte	14%	12%
Traditionelles Milieu	6%	3%
Prekäres Milieu	8%	7%
Hedonistisches Milieu	18%	18%

\*Stichprobe bestehend aus Personen zwischen 25 und 55 Jahren, wohnhaft in Deutschland, n= 1.007 Befragte  
 \*\*in Deutschland lebende Gesamtbevölkerung zwischen 25 und 55 Jahre, Quelle: Best4Planning 2016 mit n= 24.806