Bitkom e.V. | Presseinformation

Neujahrsvorsatz 2023: Einfach mal abschalten

- **Soziale Medien, Streaming, Gaming: 41 Prozent wollen im neuen Jahr zeitweise auf bestimmte digitale Geräte und Anwendungen verzichten**
- **Ein Fünftel will länger als eine Woche abschalten**

Berlin, 3. Januar 2023 - Den Newsfeed checken, die Timeline aktualisieren, streamen, spielen, informieren, kommunizieren: Smartphone und Internet gehören für die allermeisten Menschen in Deutschland zum Alltag. Viele haben sich für das kommende Jahr allerdings vorgenommen, häufiger mal abzuschalten. 41 Prozent derjenigen, die digitale Geräte und Anwendungen nutzen, wollen auf das eine oder andere zeitweise verzichten. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Befragung unter 1.005 Menschen in Deutschland ab 16 Jahren. 14 Prozent möchten demnach einen oder mehrere Tage auf bestimmte Geräte oder Anwendungen verzichten, 5 Prozent wollen dies eine Woche lang tun. 20 Prozent haben sich vorgenommen, gleich mehrere Wochen ein bestimmtes Gerät oder etwa eine bestimmte App abzuschalten. Und 2 Prozent wollen sogar einen Monat oder länger verzichten. „Ob und wann Smartphones, soziale Medien oder zum Beispiel Games als belastend empfunden werden, ist individuell höchst unterschiedlich. Insbesondere Anlässe wie Feiertage, Urlaubsreisen oder auch während der Familienzeit in den Abendstunden sind für viele Menschen eine Gelegenheit, Geräte beiseitezulegen oder bestimmte Anwendungen zu schließen“, sagt Bitkom-Hauptgeschäftsführer Dr. Bernhard Rohleder. Die Hälfte (51 Prozent) schließt eine digitale Enthaltsamkeit im Jahr 2023 für sich jedoch kategorisch aus.

Kontakt

Nina Paulsen
Pressesprecherin
Telefon: +493027576168
E-Mail: n.paulsen@bitkom.org
Download Pressefoto

Dr. Sebastian Klöß
Leiter Märkte & Technologien
Download Pressefoto
Nachricht senden

Hinweis zur Methodik

Grundlage der Angaben ist eine Umfrage, die Bitkom Research im Auftrag des Digitalverband Bitkom durchgeführt hat. Dabei wurden 1.005 Menschen in Deutschland ab 16 Jahren telefonisch befragt. Die Umfrage ist repräsentativ. Die Frage lautete: „Haben Sie sich für das kommende Jahr 2023 vorgenommen, für eine bestimmte Zeit bewusst auf digitale Geräte oder Anwendungen zu verzichten? Falls ja, wie lange wollen Sie insgesamt verzichten?“

Direktlink: ***https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Neujahrsvorsatz-2023-Einfach-abschalten***