Bitkom e.V. | Presseinformation

Neujahrsvorsatz: 4 von 10 wollen digitale Auszeit nehmen

- **Im Schnitt planen die Deutschen für 2024 eine Woche Digital Detox**
- **Je ein Drittel hat schon bewusst auf bestimmte Geräte, Gaming oder Online-Shopping verzichtet**



Berlin, 27. Dezember 2023 - Mehr Sport treiben, gesünder ernähren, häufiger Freunde treffen – und Handyzeit reduzieren? 41 Prozent der Deutschen, die normalerweise digitale Geräte oder Anwendungen nutzen, haben sich für das kommende Jahr eine digitale Auszeit vorgenommen – und zwar im Schnitt für genau eine Woche. Beim sogenannten Digital Detox wird für eine bestimmte Zeit gezielt auf die Internetnutzung und digitale Medien verzichtet, um den Konsum digitaler Medien zu reduzieren und wieder mehr Zeit offline zu verbringen. 7 Prozent wollen dabei im Jahr 2024 nur für einen Tag digital fasten, 13 Prozent für mehrere Tage, 7 Prozent für eine Woche und 14 Prozent noch länger. Das sind Ergebnisse einer repräsentativen Befragung unter 1.006 Personen ab 16 Jahren im Auftrag des Digitalverbands Bitkom.

Für die meisten ist Digital Detox nichts Neues: Nur für 39 Prozent derjenigen, die 2024 eine digitale Auszeit planen, wäre es das erste Mal. 16 Prozent derjenigen, deren Neujahrsvorsätze Digital Detox beinhalten, machen das hingegen sogar regelmäßig, 30 Prozent zumindest hin und wieder. 13 Prozent haben sich bisher einmalig eine digitale Auszeit genommen und planen 2024 eine Wiederholung. „Permanente Erreichbarkeit, alle News einen Klick entfernt, ständig neue Social-Media-Posts, Filme und Games – digitale Anwendungen sind permanente Begleiter. Ab wann aus Bereicherung Belastung wird, ist individuell sehr unterschiedlich. Gezielte Auszeiten können helfen, sich Nutzungsgewohnheiten bewusst zu machen und den eigenen Umgang mit digitalen Geräten und Anwendungen zu überprüfen“, sagt Bitkom-Hauptgeschäftsführer Dr. Bernhard Rohleder.

Nur wenige, die schon einmal eine digitale Auszeit genommen haben, haben dabei komplett auf alle digitalen Geräte verzichtet (6 Prozent). Die meisten haben nur auf bestimmte Geräte wie zum Beispiel das Smartphone, die Smartwatch oder die Spielekonsole verzichtet (33 Prozent). Auf das Gaming haben 32 Prozent verzichtet, auf Online-Shopping 31 Prozent. 29 Prozent haben Nachrichten auch mal unbeantwortet gelassen und das Chatten via Messenger oder SMS nicht mehr genutzt. Ein Viertel (25 Prozent) hat eine bewusste Auszeit von sozialen Medien wie Facebook, Instagram oder TikTok genommen. E-Mails standen bei lediglich 6 Prozent auf dem Digital-Detox-Plan, und auch auf Streaming-Dienste wollten nur wenige verzichten: 5 Prozent haben Amazon Prime, Netflix oder

Spotify und Co gezielt nicht angeschaltet.

Insgesamt haben 38 Prozent der Deutschen schon einmal eine bewusste Auszeit von digitalen Medien und Geräten genommen – 34 Prozent der Männer und 41 Prozent der Frauen. Davon haben das digitale Fasten 16 Prozent jedoch vorzeitig abgebrochen. 9 Prozent haben es nicht länger als einen Tag geschafft, maximal mehrere Tage bis eine Woche haben 7 Prozent verzichtet, länger als eine Woche dauerte der durchgehende Verzicht nur bei 5 Prozent.

Rohleder: „Je nachdem worauf genau verzichtet werden soll, hilft dem Durchhaltevermögen, sich bereits Alternativpläne für die Freizeit vorzunehmen, eine Nicht-Erreichbarkeit vorab zu kommunizieren oder auch Anfahrtswege vorab zu recherchieren. Wer seine digitale Auszeit verlängern oder auch einfach langfristig die alltägliche Bildschirmzeit reduzieren will, dem können spezielle Apps und die Einstellungen in einzelnen Anwendungen helfen, die nach einer bestimmten Zeit zu einer Pause aufrufen oder den Zugriff auf einzelne Apps oder ganze Kategorien für eine gewisse Zeit einschränken."

Insgesamt 9 Prozent der Deutschen nutzen generell keine digitalen Geräte und Anwendungen – dies betrifft jedoch lediglich die Altersgruppen von 50 bis 64 Jahren (2 Prozent) sowie ab 65 Jahren (29 Prozent).

Kontakt

Merle Wiez
Pressereferentin
Telefon: +49 30 27576-274
E-Mail: m.wiez@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 Digitalverbands Bitkom durchgeführt hat. Dazu wurden 1.006 Personen in Deutschland ab 16 Jahren telefonisch befragt. Die Befragung fand im Zeitraum von KW 45 bis KW 47 2023 statt. Die Gesamtumfrage ist repräsentativ. Die Fragestellungen lauteten: „Haben Sie sich für das kommende Jahr 2024 vorgenommen, für eine bestimmte Zeit bewusst auf digitale Geräte oder Anwendungen zu verzichten? Damit meinen wir, dass für mindestens einen Tag auf bestimmte Geräte verzichtet wird. Falls ja, wie lange wollen Sie insgesamt verzichten?" sowie „Haben Sie schon einmal bewusst auf digitale Geräte wie Smartphone, Tablet oder Spielkonsole bzw. bestimmte Anwendungen wie soziale Netzwerke oder Games verzichtet, so genanntes ‚Digital Detox'? Falls ja, wie lang war die längste Phase Ihres durchgehenden Verzichts in Tagen?" und „Auf welche der folgenden Bereiche haben Sie schon einmal im Privatleben für eine gewisse Zeit bewusst verzichtet? Die Nutzung digitaler Medien und Geräte für berufliche Zwecke ist nicht gemeint."

Direktlink: ***https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Neujahrsvorsatz-digitale-Auszeit***