Bitkom e.V. | Presseinformation

Neujahrsvorsatz: Rund ein Viertel will 2026 digital fasten

- **Meist ist nur ein einzelner Tag Digitalverzicht geplant**
- **Gaming und Social Media stehen ganz oben auf der Liste**
- **Nur 5 Prozent der Digital Detoxer planen vollständige Offline-Zeit**

Berlin, 2. Januar 2026 – Nicht ständig auf das Smartphone schauen, abends wieder häufiger zu einem Buch statt Streaming greifen oder ein paar Tage bewusst keine Social-Media-Feeds öffnen – beim sogenannten Digital Detox wird für einen begrenzten Zeitraum auf die Nutzung einzelner oder aller digitaler Medien, Anwendungen oder Geräte im Privatleben verzichtet. Rund ein Viertel der Deutschen (27 Prozent), die normalerweise digitale Anwendungen und Geräte nutzen, haben sich für 2026 eine solche digitale Auszeit vorgenommen. Im Schnitt soll sie drei Tage dauern. 12 Prozent wollen im neuen Jahr nur für einen Tag digital fasten, 9 Prozent für mehrere Tage. Weitere 4 Prozent planen eine Woche Digital Detox, nur 2 Prozent mehr als eine Woche. Das sind Ergebnisse einer repräsentativen Befragung unter 1.002 Personen ab 16 Jahren im Auftrag des Digitalverbands Bitkom.

Damit sinken die Ambitionen das zweite Jahr in Folge leicht: 2025 waren es noch 36 Prozent, die für durchschnittlich sechs Tage verzichten wollten, 2024 noch 41 Prozent für durchschnittlich eine Woche. „Digitale Anwendungen begleiten heute viele durch den ganzen Tag. Gerade deshalb kann eine bewusste Pause helfen, Routinen zu hinterfragen und wieder mehr Klarheit darüber zu gewinnen, wie und wofür wir digitale Geräte nutzen wollen“, sagt Dr. Sebastian Klöß, Experte für Consumer Technology beim Bitkom. „Auch schon kurze Offline-Zeiten können guttun. Wer seinen Medienkonsum langfristig verändern möchte, kann zudem auf Apps und Systemeinstellungen setzen, die Nutzungszeiten transparent machen oder bestimmte Inhalte zeitweise einschränken.“

Die wenigsten verzichten dabei komplett auf alles Digitale: Nur 5 Prozent derjenigen, die sich eine digitale Auszeit nehmen wollen, planen, komplett auf alle digitalen Geräte und Anwendungen zu verzichten. Ganz vorne auf der digitalen Fastenliste stehen stattdessen Spiele und soziale Netzwerke: 55 Prozent wollen auf Gaming, also zum Beispiel Video- und Computerspiele oder Gaming-Apps, verzichten. Knapp die Hälfte (48 Prozent) will sich eine Auszeit von sozialen Netzwerken wie Facebook, TikTok oder Instagram nehmen. In der Altersgruppe der 16- bis 29-Jährigen liegt Social Media mit 61 Prozent sogar ganz vorne auf der Digital Detox Liste.

Jeweils 42 Prozent wollen bewusst auf Online-Shopping beziehungsweise auf bestimmte Geräte wie Smartwatch oder Smartphone verzichten, ebenfalls 42 Prozent auf Messenger wie WhatsApp und Signal, und rund ein Drittel (32 Prozent) will Streaming-Dienste wie Amazon Prime oder Netflix für mindestens einen Tag bewusst ausgeschaltet lassen. Auf private Mails wollen nur 6 Prozent der Detoxer verzichten.

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 1.002 Personen in Deutschland ab 16 Jahren telefonisch befragt, darunter 968 Personen, die üblicherweise digitale Geräte und Anwendungen nutzen. Die Befragung fand im Zeitraum von KW 41 bis KW 46 2025 statt. Die Gesamtumfrage ist repräsentativ. Die Fragestellungen lauteten: „Nun geht es um das Thema Digital Detox, also eine bewusste private Auszeit von digitalen Geräten oder Anwendungen, wie z.B. Smartphone, sozialen Netzwerken, Gaming, Streaming oder Online-Shopping. Planen Sie im kommenden Jahr bewusst eine solche Auszeit für mindestens einen Tag zu nehmen?“ und „Und auf was möchten Sie im kommenden Jahr verzichten?“.

Direktlink: ***https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Neujahrsvorsatz-Viertel-will-2026-digital-fasten***