

Neujahr ist die Zeit der guten Vorsätze – und viele davon betreffen den eigenen Lebensstil, insbesondere die Burnout-Vermeidung. Denn Burnout ist DAS Schlagwort unserer Zeit! Doppel- und Mehrfachbelastungen bei den Frauen, die Angst um den Arbeitsplatz in wirtschaftlichen Krisenzeiten, das Fehlen von Respekt, Fairness, Wertschätzung und Gemeinschaftsgefühl in einer vom Ego kult geprägten Zeit leeren unsere Batterie.

market fragte daher die Österreicher und Österreicherinnen, wie sie am liebsten entspannen und relaxen, damit Lebensfreude und Arbeitskraft nicht ausbrennen und neue Energien zufließen. Und um es gleich auf den Punkt zu bringen:

Männer und Frauen relaxen ganz unterschiedlich!

db

Mann - Frau unterschiedliche Entspannungs- Rituale

Frage : Jeder Mensch muss seine Kraftreserven auch wieder aufladen. Was unternehmen Sie, um sich was Gutes zu tun, ein wenig abzuschalten, zu relaxen, um die inneren Batterien wieder aufzutanken? Egal, wie oft Sie die folgenden Möglichkeiten nutzen, geben Sie bitte an, welche der folgenden Möglichkeiten zum Aufladen „Ihrer leeren Batterien“ für Sie persönlich eher zutreffen.

	Frauen	Männer	Differenz
ich führe ein gutes Gespräch mit einem vertrauten Menschen	52	30	22
ich lege mich in Badewanne mit Musik/Kerzen/Zeitung	44	23	21
ich lese ein Buch	53	33	20
ich pflege meinen Körper ganz besonders mit guten Düften, Cremes	34	15	19
ich höre zuhause Musik zum Entspannen	52	35	17
es reicht mir schon, wenn ich mir einen Tag selbst die Zeit einteilen kann	46	31	15
ich genieße einen Einkaufsbummel	36	23	13
ich treffe mich mit Freunden/Freundinnen zum Shoppen, Chillen	27	14	13
ich belohne mich mit einer Tafel Schokolade	27	17	10
lege mich mit Partnerin auf die Couch, wir sind zärtlich u. hören Musik	35	26	9
ich suche die Stille in der Natur	46	51	5
ich bastle, repariere, renoviere	17	23	6
ich surfe im Internet	33	40	7
besuche ein Wellnesscenter und genieße Sauna, Schwimmbad und Massage	26	33	7
ich beschäftige mich mit meinem Haustier	24	31	7
egal was ich mache, wichtig ist nur, dass ich es allein mache, mich niemand stört	18	26	8
ich gehe in meinen Verein und mache was, das mir Freude macht	10	22	12
ich gehe ins Gasthaus, in meine Stammkneipe	8	21	13
ich finde Entspannung im guten Sex	31	47	16
ich mache mit dem Auto/Motorrad eine Spritztour, irgendwohin	9	25	16
ich trinke ein gutes Glas Bier, Wein, Whisky	14	33	19
ich suche eine sportliche Aktivität (Walken, Golfen, Rad fahren, Schilaufen, etc.)	32	54	20

Ergebnisse in Prozent

Wie laden Frauen ihre Batterien auf?

Eine im August 2009 durchgeführte market-Studie zum Thema Freizeit brachte es auf den Punkt: Frauen haben weit weniger frei verfügbare Zeit als Männer. Viele kämpfen an mehreren Fronten, beginnend mit Partnerschaftspflege, dann Haushalt, Garten und Kinderprogramm, dazu noch oft ein zeitlich streng definierter Job, Sozialkontaktpflege mit Eltern, Verwandtschaft usw.

Eine Frau tut dann vor allem eines, was sie von Männern unterscheidet: SIE gibt ihrem Körper Ruhe! Sie schraubt ihre körperlichen Aktivitäten zurück, atmet durch und findet Kraft in der Ruhe und Pflege des eigenen Körper und Geistes!

Frauen brauchen zum Entspannen vor allem Gespräche mit vertrauten Menschen, sie genießen die Auseinandersetzung mit einem guten Buch oder das Lauschen der Musik. Für jede dritte Frau bedeutet das Schönheitsbad in der Wanne bei Kerzenlicht die beste Form, zur Ruhe zu kommen, abzuschalten und Luft raus zu lassen. Den eigenen Körper mit besonderen Düften und Cremes zu pflegen, tut der Seele gut! Besonders die jüngeren Frauen relaxen gerne mit Zärtlichkeiten auf der Couch, vorzugsweise mit dem Partner.

Natürlich ist das Thema „Einkaufen“ ein sehr frauenlastiges und auch wenn dies auf den ersten Blick mit Aktivität verbunden ist, so weist es doch das frauenspezifische Entspannungsmerkmal auf: Es tut der Seele gut!

Wie laden Männer ihre Batterien auf?

Männer polarisieren vor allem hinsichtlich ihrer „Ladegeräte“. Da gibt es zunächst jene Gruppe, die in sportlicher Aktivität wie Schilaufen, Golfen, Rad fahren und Walken ihre Entspannung findet. Mehr als jeder zweite Mann hat seine Freude an körperlicher Betätigung, vor allem die Männergeneration 50+ sieht im Stählen ihres Körpers jenes Potential, den Kopf frei zu bekommen und abzuschalten. Auch im Basteln, Renovieren und Reparieren schöpft MANN aktiv neue Kraft. Und dann gibt es das Krafttanken aus dem Alleinsein: Die Stille in der Natur finden, ungestört sein - aber auch bei einer Spritztour mit dem Auto, einer Fahrt mit dem Motorrad, irgendwohin, lässt MANN seine Seele baumeln. Ein bisschen Freiheitsgefühl à la Easy Rider, ein Gefühl von Unabhängigkeit bringt wieder Kraft! Auch den Besuch in Wellnesscenters, in der Sauna oder einer Massage genießen eher die Männer. Und dann ist natürlich noch die Sache mit dem Sex. Wir wissen zwar aus früheren Studienergebnissen, dass diesen beide wollen, aber entspannend und kräfteaufladend wirkt er überwiegend auf Männer. Mit zunehmendem Alter ist auch der Alkohol ein willkommener Entspannungsgast. Auch die Freude an der Vereinsarbeit sowie die gemeinsamen Stunden in der Stammkneipe mit Freunden genießen vorzugsweise die Männer zur Regeneration.

Worin stimmen Männer und Frauen überein?

Mehr als die Hälfte aller Österreicher – die Frauen etwas häufiger als die Männer – schützen sich vor Burn-out durch einen langen Aufenthalt in Morpheus' Armen.

Gemeinsame Entspannungsrituale

Frage: Jeder Mensch muss seine Kraftreserven auch wieder aufladen. Was unternehmen Sie, um sich was Gutes zu tun, ein wenig abzuschalten, zu relaxen, um die inneren Batterien wieder aufzutanken? Egal, wie oft Sie die folgenden Möglichkeiten nutzen, geben Sie bitte an, welche der folgenden Möglichkeiten zum Aufladen „Ihrer leeren Batterien“ für Sie persönlich eher zutreffen.

	Österr. Bev. ab 15 Jahren	Männer	Frauen	15 bis 29 Jahre	30 bis 49 Jahre	50 Jahre und älter
ich schlafe mich einmal richtig aus	58	55	61	70	63	47
ich verbringe einen gemütlichen Abend mit der Familie zu Hause	57	53	61	54	56	59
ich mache einen langen Spaziergang durch den Wald/Park/Wiese	51	52	50	33	49	64
ich suche die Stille in der Natur	49	51	46	34	49	57
treffe mich mit Freunden, um lachen zu können, Spaß zu haben	45	43	48	63	46	35
ich sehe fern, schaue mir DVD, Videos an	43	47	41	52	38	44
ich ziehe mich für kurze Zeit in meine vier Wände zurück	43	39	47	43	42	44
gehe mit Freundin/ Freund gemütlich essen; in eine Bar; ein Kaffeehaus	38	37	39	57	33	32
ich genieße einen Tag alleine im Bett mit Fernsehen, Lesen, Schlafen	34	36	32	41	34	31
ich lasse mich massieren, verwöhnen	29	27	31	28	27	32
ich nehme mir einige Tage Auszeit mit einem Kurzurlaub	29	31	28	25	30	30
ich koche für Freunde/ Familie bzw. probiere neue Rezepte aus	23	25	22	18	24	26
ich rauche in aller Ruhe eine Zigarette, Pfeife, Zigarre	19	18	19	25	16	18
ich maile, chatte mit Bekannten und Unbekannten im Netz	18	19	17	33	18	8
ich gehe mit Freunden ins Kino	16	14	17	27	20	6
ich genieße einen schönen Konzertabend	16	16	17	16	18	15
ich besuche die Disco bzw. eine Party mit Freunden	12	11	12	31	10	2
ich stelle meine Wohnungseinrichtung um, gestalte ein wenig um	10	8	11	14	9	9
ich mache Yoga bzw. autogenes Training, Meditation, Tai Chi	9	6	11	8	10	8
ich rede mir bei einem Psychologen/Lebensberater alles von der Seele	6	3	8	7	5	6
ich finde meine innere Ruhe in der Kirche	6	8	4	5	8	5

Ergebnisse in Prozent

Mann und Frau sind sich auch darin einig, dass der gemütliche Abend mit der Familie zuhause neue Energie gibt. Ein Viertel der Männer und Frauen entspannt sich auch beim Kochen für Freunde bzw. die Familie – Männer sogar etwas mehr als die Frauen!

Top-Erholungspotential hat auch die Natur: Jeder zweite Österreicher – zwei Drittel der über 50-Jährigen - gibt ein langer Spaziergang in der Natur neue Energie!

Bis zum 30. Lebensjahr ist bei zwei Drittel der Österreicher (abgesehen vom Schlafen) das Treffen mit Freunden das beste Vorbeugemittel gegen Burnout. Vier von 10 Österreichern nutzen den Fernseher zum Entspannen - die echten Couchpotatoes sind die Unter-30-Jährigen, von denen mehr als die Hälfte zur Entspannung vor dem Fernseher sitzen.

Schlusslichter der Relax-Tabelle: Psychologen/Lebensberater und Kirchen

Weniger vorbeugenden, sondern mehr heilenden Charakter („Seelendoktor“) spricht man wohl den Psychologen/Lebensberatern zu. Nur 3 von 100 Männern und 8 von 100 Frauen wählen die Möglichkeit, sich alles von der Seele zu reden, zum Stressabbau. Auch Kirchen nutzt man (obwohl gratis) nicht als Tankstellen zum vorsorglichen Aufladen – wenn doch, suchen dort eher die Männer die ihre innere Ruhe.

Dokumentation der Umfrage MA555.0911.P4.O

n= 711 Online Interviews, repräsentativ für die österreichische Bevölkerung ab 15 Jahren

Befragungszeitraum: 5. bis 6. November 2009

Maximale statistische Schwankungsbreite bei n=711: ± 3,78 Prozent