im Fokus

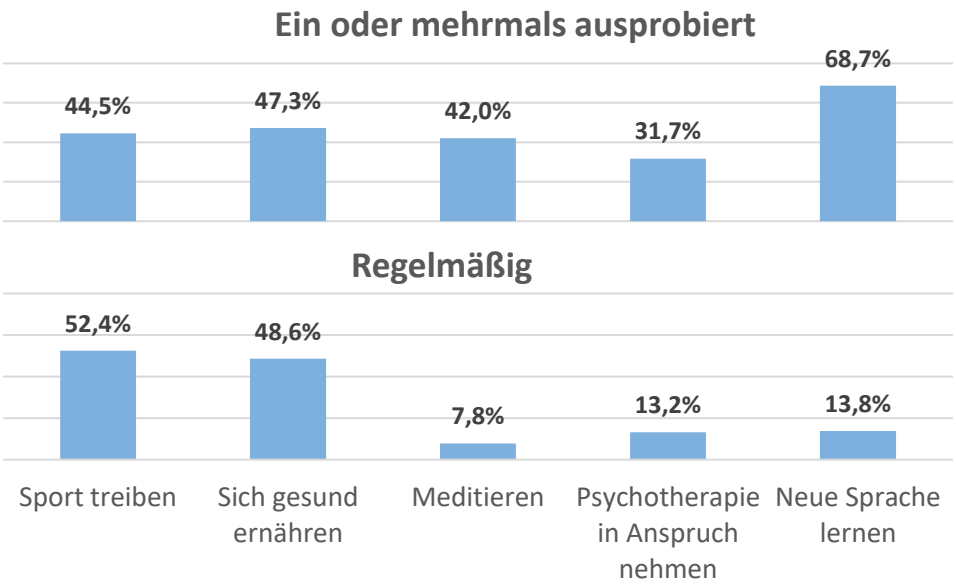
Persönliche Entwicklung im Alltag

Unsere Im Fokus Umfrage im August 2025 widmete sich dem Thema Selbstfürsorge und persönliche Weiterentwicklung.
Wir wollten herausfinden, welche Aktivitäten Menschen bereits ausprobiert haben oder regelmäßig ausüben, wie leicht oder anstrengend sie diese empfinden, wie viel Freude sie daran haben und wie lange es dauert, bis sich die ersten positiven Effekte zeigen.

Welche Selbstfürsorge- und Weiterentwicklungsaktivitäten machen unsere Befragten?

Sie denken, diese Aktivität ist nichts für Sie? - Dann schauen Sie genauer hin!

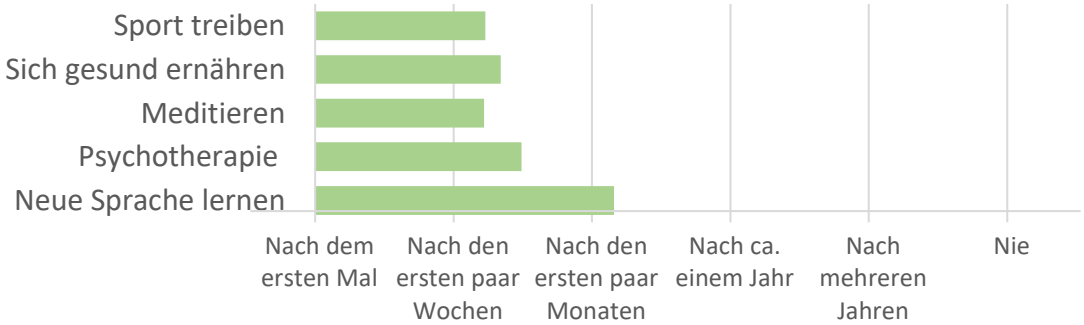
- Menschen aller Altersgruppen scheinen diese Aktivitäten gleichermaßen zu genießen.
- Es gibt keinen Zusammenhang zwischen dem Alter und der empfundenen Anstrengung.



- Je älter man ist, desto mehr Spaß macht Sport (*r = .12**). → Jeder Zeitpunkt ist ein guter Zeitpunkt, um anzufangen!
- Jüngere Menschen genießen Therapie tendenziell mehr (*r = .14*)*. → Also: lieber früher starten!
- Männer und Frauen genießen die Aktivitäten gleichermaßen.(*ps > .08*) → Sie sind wirklich für alle!

Bereit etwas Neues auszuprobieren? - So lange haben andere in unserer Umfrage gebraucht, bis sie die ersten Ergebnisse gesehen haben

© www.wu.ac.at/mcore



319 Teilnehmer*innen (47% weiblich, 52.7 % männlich 0.3% divers, durchschnittliches Alter 42.8 Jahre (SD 13.6)).*p<.05. image: www.freepik.com/icon/personal-growth_8712908

m.core
Science inspired by consumers

Sie wollen in Zukunft auch an Im Fokus teilnehmen? Ein E-Mail an mcore@wu.ac.at genügt.