

1.

Trend der Individualisierung: Rund jede:r Zweite fühlt sich einzigartig und besonders, rund zwei Fünftel dagegen nicht

Genau genommen sind es 56 Prozent der Österreicher:innen ab 16 Jahren, die der Aussage "Ich fühle mich einzigartig und besonders" grundsätzlich zustimmen, knapp jede:r Vierte sogar voll und ganz. Rund zwei Fünftel empfinden dies eher nicht bzw. überhaupt nicht so und verneinen diese Aussage für sich. Interessantes Detail: Je jünger die Befragten und je höher formell gebildet, desto stärker ist dieses Gefühl der Einzigartigkeit. Frauen im Alter von 16 bis 34 Jahren weisen die stärkste Zustimmung zu dieser Aussage auf, hier sind es sogar 32 Prozent, die dem voll und ganz zustimmen.

2.

Fernsehen, Spazieren und Hobbys zählen zum Hauptprogramm an sogenannten "Self Care Tagen"

Um sich selbst etwas Gutes zu tun, nutzen die Österreicher:innen vor allem folgende Aktivitäten: Fernsehen, Spaziergehen und die Ausübung von anderen Hobbys. Danach folgen Sport, ein Nickerchen, Faulenzen und Lesen. Insgesamt bestimmt ein Mix aus aktiven und passiven Möglichkeiten die "Self Care Tage".

3.

Geschlechter nutzen "Self Care Tage" unterschiedlich

Im direkten Vergleich verbringen Männer diese "Self Care Tage" eher mit Sport, Handwerken und einem Nickerchen als Frauen. Der weibliche Teil der Bevölkerung tendiert mehr zu Hautpflege, Kochen bzw. Backen und Entspannungsübungen bzw. Yoga als Männer. Ein Spaziergang wird in der Tendenz auch von mehr Frauen gemacht als von Männern.

Dokumentation

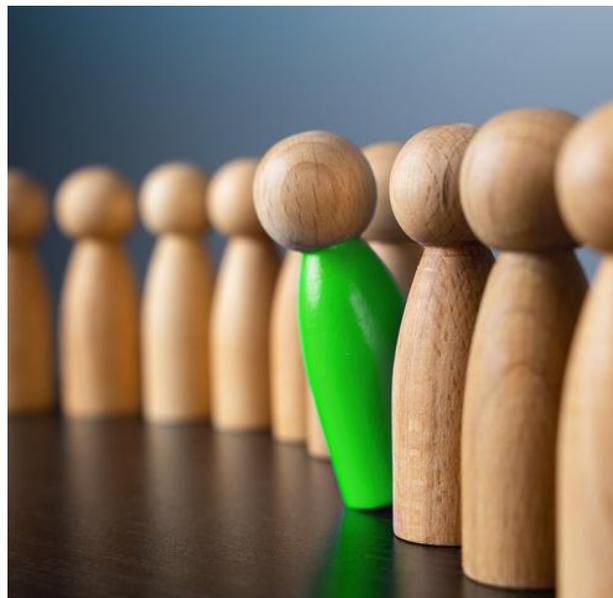
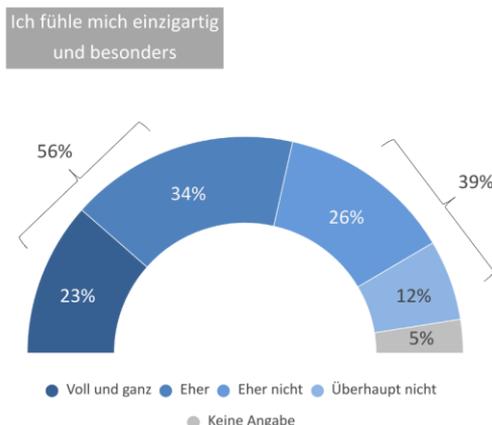
Zeitraum der Umfrage: 7. – 30. Mai 2025

Sample: n=1.009 Personen, statistisch repräsentativ für die österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren, Quotaauswahl, face-to-face, Mehr-Themen-Umfrage, IMAS International Eigenstudie

Archiv-Nummer der Umfrage: 025051

Einschätzung der Einzigartigkeit

Frage: "Wie sehr würden Sie folgender Aussage 'Ich fühle mich einzigartig und besonders' zustimmen: voll und ganz, eher, eher nicht, oder überhaupt nicht?"

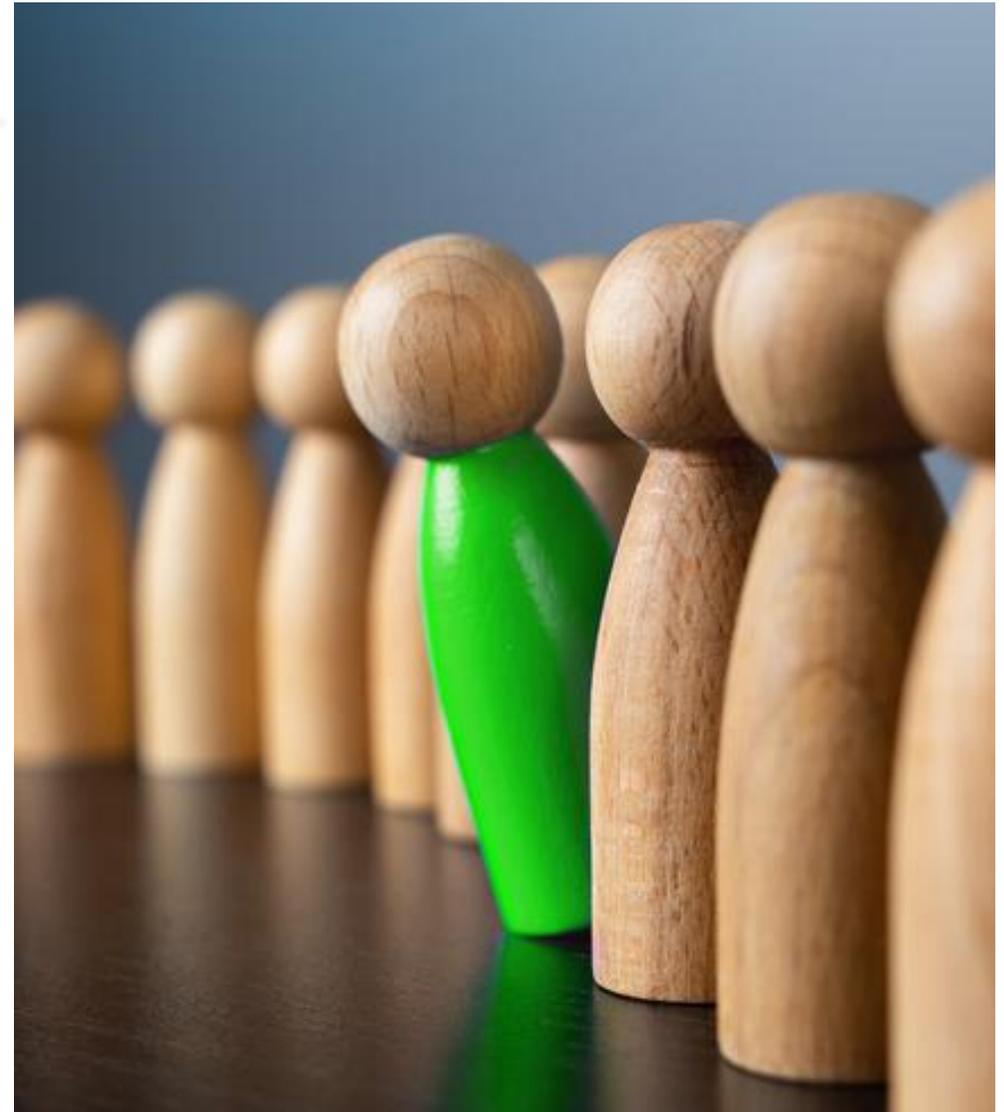
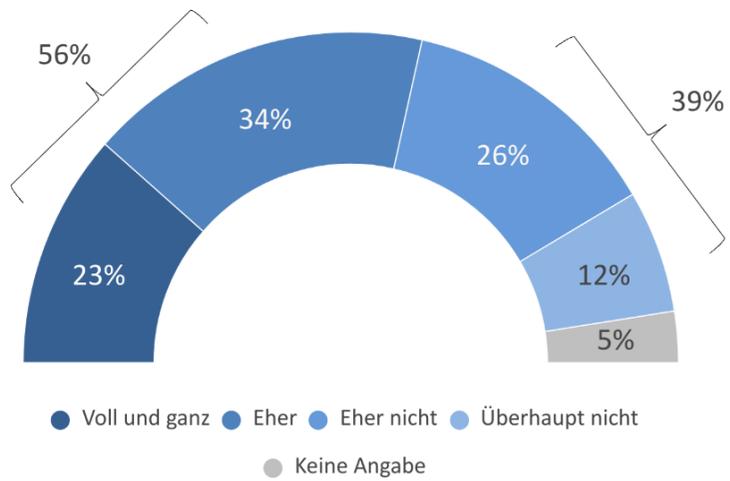


Einschätzung der Einzigartigkeit

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Wie sehr würden Sie folgender Aussage 'Ich fühle mich einzigartig und besonders' zustimmen: voll und ganz, eher, eher nicht, oder überhaupt nicht?"

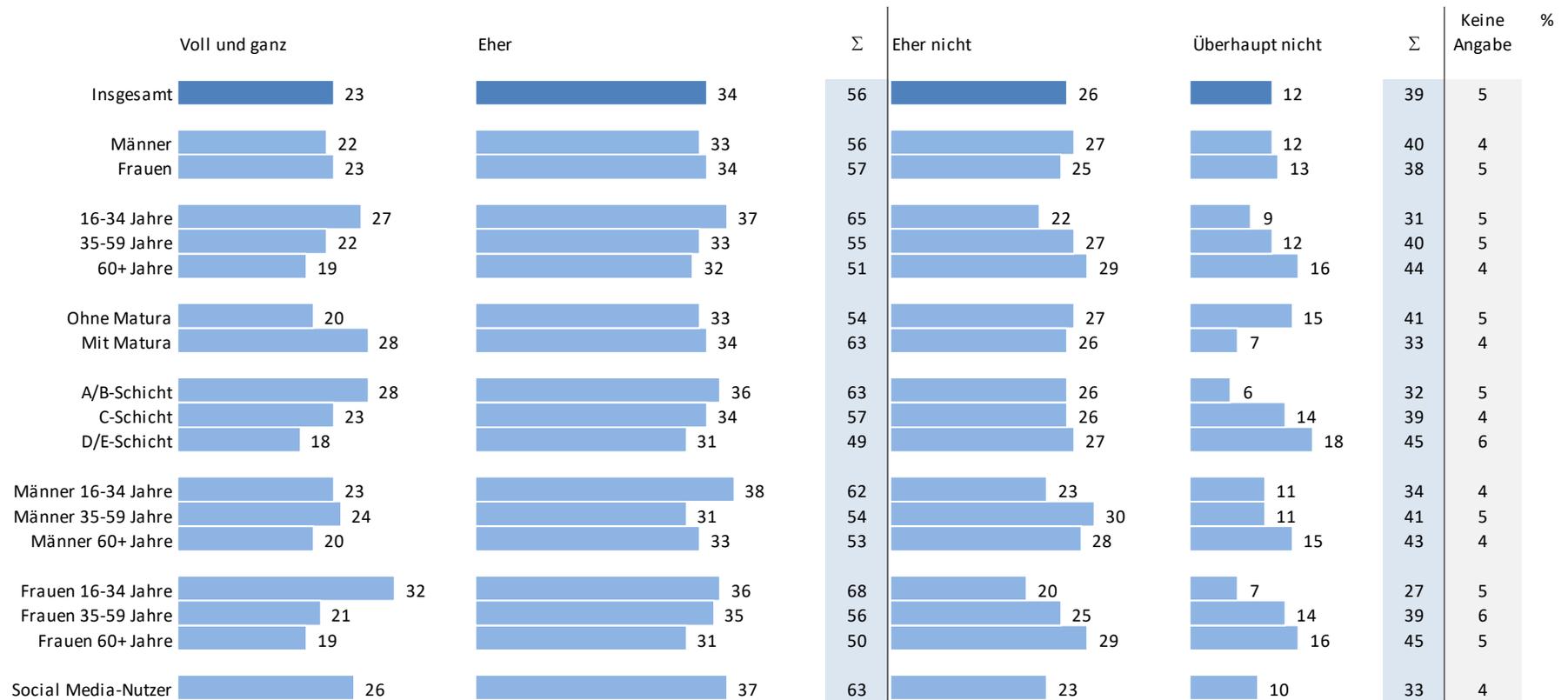
Ich fühle mich einzigartig
und besonders



Einschätzung der Einzigartigkeit

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

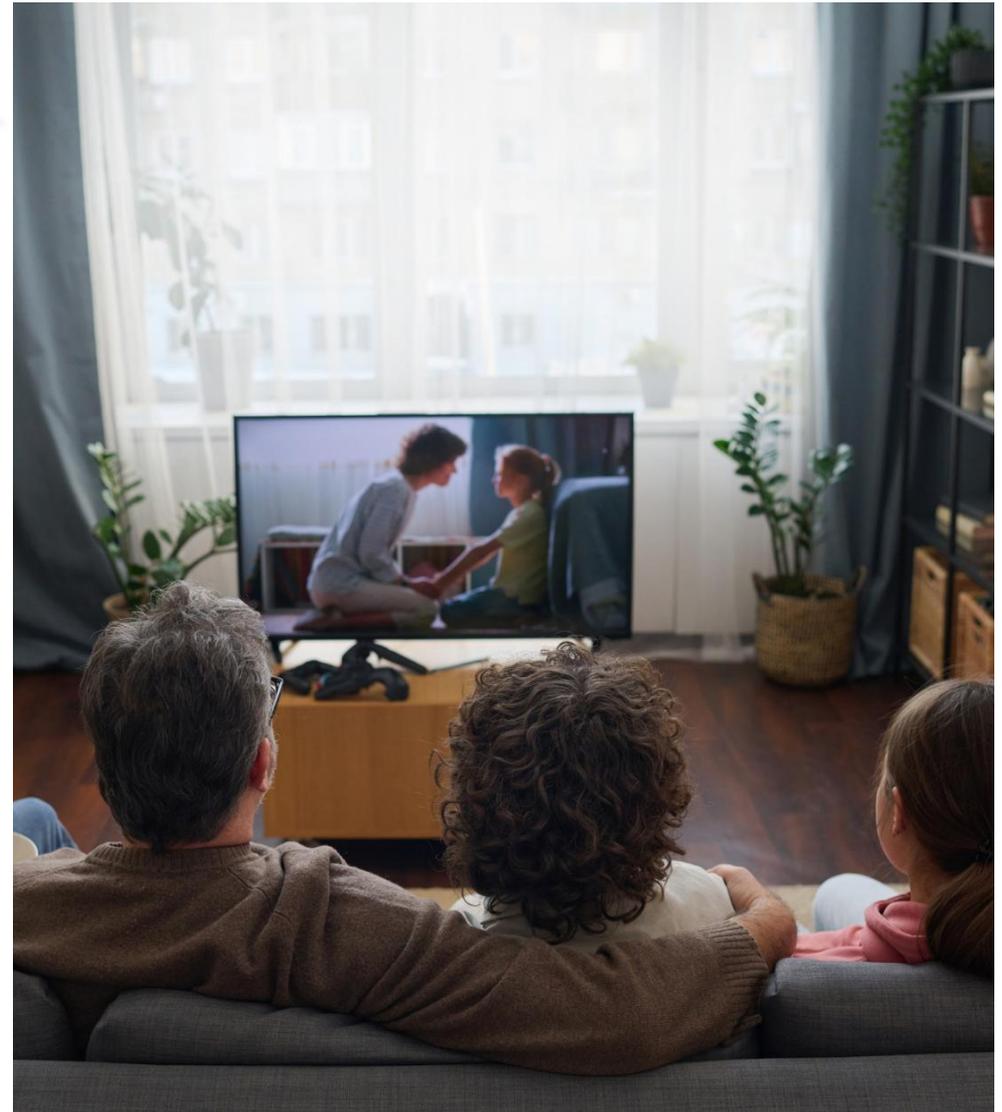
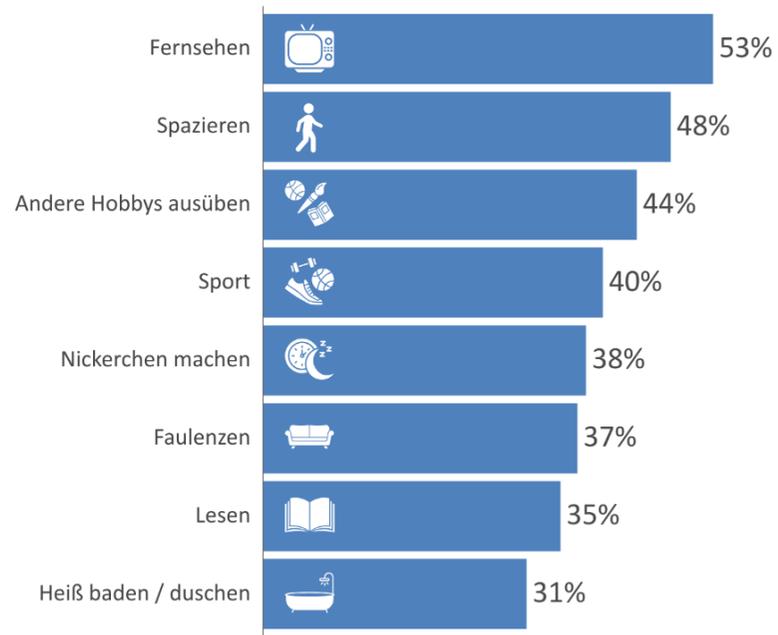
Frage: "Wie sehr würden Sie folgender Aussage "Ich fühle mich einzigartig und besonders" zustimmen: voll und ganz, eher, eher nicht, oder überhaupt nicht?"



Self Care Aktivitäten im Alltag – Top Aspekte

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

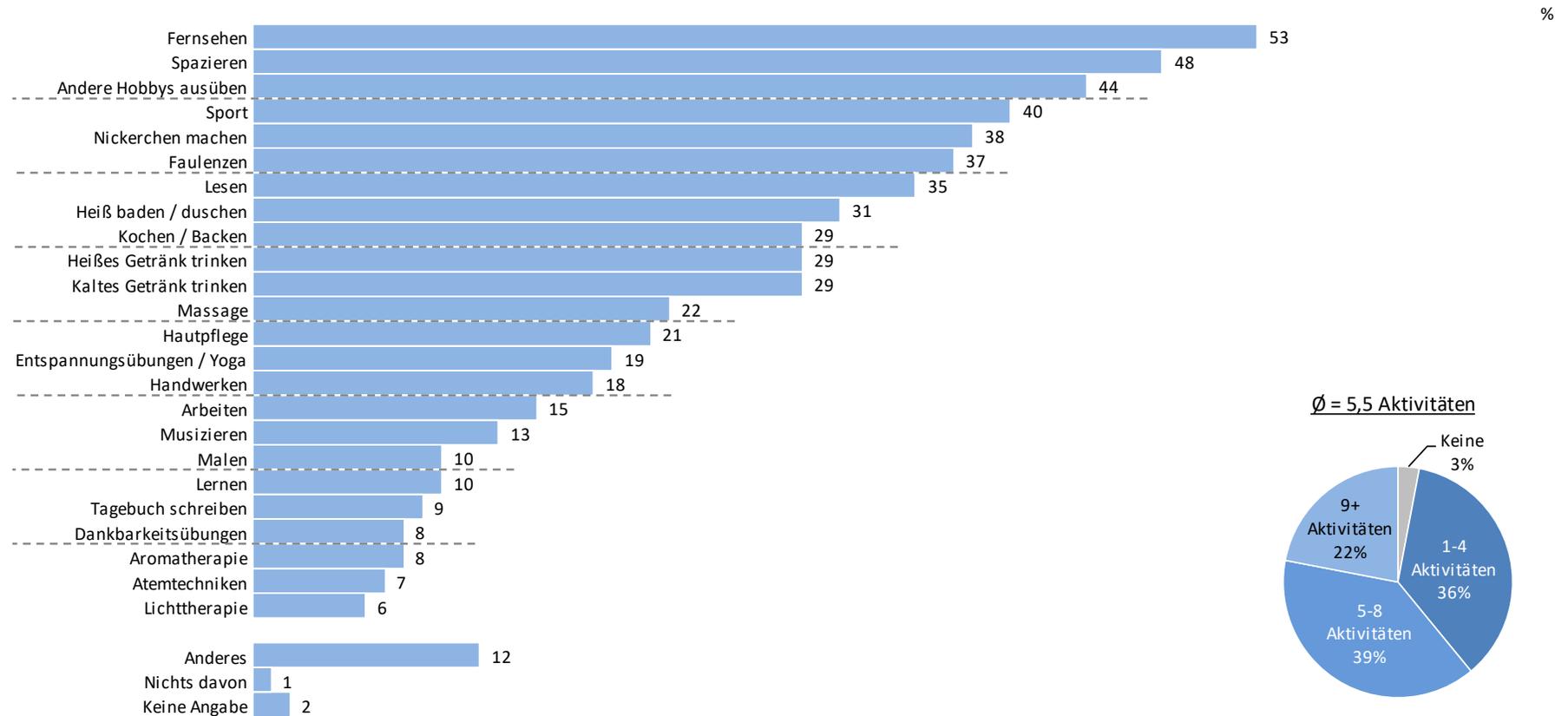
Frage: "Um sich gut zu fühlen, oder sich selbst etwas Gutes zu tun, hat man unterschiedliche Möglichkeiten im Alltag. Welche dieser Aktivitäten wenden Sie konkret an, um sich gut zu fühlen?" (mehrere Angaben möglich)



Self Care Aktivitäten im Alltag

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Um sich gut zu fühlen, oder sich selbst etwas Gutes zu tun, hat man unterschiedliche Möglichkeiten im Alltag. Welche dieser Aktivitäten wenden Sie konkret an, um sich gut zu fühlen?" (mehrere Angaben möglich)



Self Care Aktivitäten im Alltag

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Um sich gut zu fühlen, oder sich selbst etwas Gutes zu tun, hat man unterschiedliche Möglichkeiten im Alltag. Welche dieser Aktivitäten wenden Sie konkret an, um sich gut zu fühlen?" (mehrere Angaben möglich)

