

12/25

SOCIAL PROOF REPORT

JAHRESVORSÄTZE



AUSGABE

4



social-proof.org
kontakt@social-proof.org

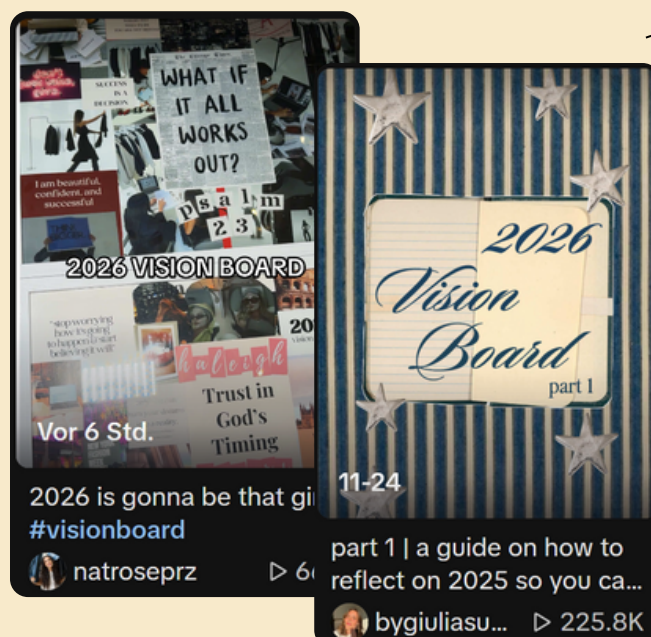
PSYCHOLOGISCHE TRENDS

AUS DER DIGITALEN JUGENKULTUR FÜR SCHULE & WORKSHOPS

Man kann sich Ziele theoretisch an jedem random Dienstag setzen, und trotzdem passiert's **jedes Jahr** wieder ausgerechnet Ende Dezember: Plötzlich wirken **Vorsätze** greifbarer. Nicht, weil sich mit dem Feuerwerk magisch dein Leben ändert, sondern weil der Jahreswechsel wie ein **sauberer Schnitt** funktioniert. Recap-Saison macht sichtbar, was sich im Jahr wirklich wiederholt hat: die Phasen, in denen man voll drin war, und die, in denen man nur reagiert hat. Und genau daraus entsteht fast automatisch die eigentliche Vorsatz-Frage: **Welche Dinge will ich 2026 öfter tun, und welche weniger?**

Für junge Menschen haben Vorsätze dabei eine eigene Dynamik. Weil Ziele heute selten nur privat passieren. Sie entstehen in einem Umfeld, das ständig **mitzeigt**, wie Veränderung aussehen soll: clean, produktiv, ästhetisch, kontrolliert. „Reset“ ist nicht nur ein Wunsch, sondern ein Format. Und plötzlich wird aus etwas eigentlich Banalen wie „mehr Ordnung“ oder „besser lernen“ ein komplettes Paket: aufgeräumtes Zimmer, neue Apps, perfekte Morgenroutine, „healthy“ essen, Sport, gute Noten, und am besten sieht es noch gut aus, während man es macht.

Das Spannende daran: **In einer digitalen Welt fühlt sich ein Vorsatz schnell nicht wie ein Ziel an, sondern wie ein Vergleich.** Du willst dich verbessern und siehst gleichzeitig hundert Versionen davon, wie „besser“ angeblich aussieht: in 15 Sekunden, mit Musik, ohne die langweiligen Teile. Daraus entsteht diese typische Mischung aus Aufbruch und Überforderung: kurz dieses „Jetzt zieh ich's durch“-Gefühl, und dann die leise Frage, ob das ein Ziel für deinen Alltag ist oder eher ein Ziel für den Feed. Und ja: Genau darum geht's in diesem Report.



Vision-Boards sind klassische Arten, sich das neue Jahr zu visualisieren (Video 1, Video 2)

RELEVANZ DES THEMAS

Ein Vorsatz ist bei jungen Menschen eher Norm als Ausnahme

Neujahrsvorsätze wirken manchmal wie ein kulturelles Ritual, aber für junge Menschen sind sie ziemlich konkret. In einer repräsentativen Studie der Universität der Bundeswehr München sagen insgesamt **42 Prozent**, dass sie Vorsätze fürs neue Jahr formulieren. In der Generation Z (bis 28 Jahre) sind es zwei Drittel, also **66 Prozent**. ([Mynewsdesk](#))

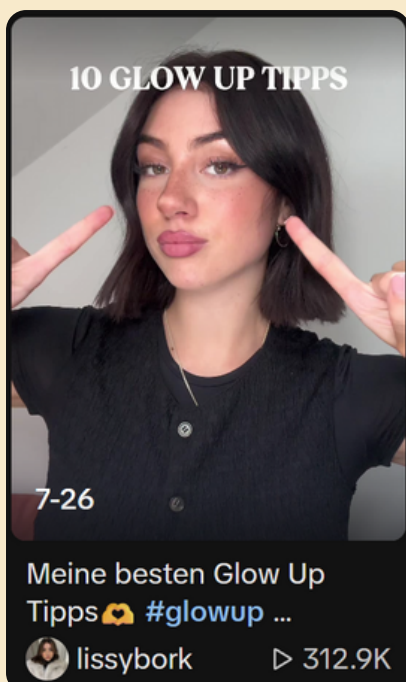
Dass „**Stress runter**“ dabei so regelmäßig auftaucht, hat einen simplen Hintergrund: Stress ist in Deutschland für viele kein Ausnahmezustand mehr. Im TK-Stressreport 2025 sagen **66 Prozent**, sie fühlen sich häufig oder manchmal gestresst, nur 8 Prozent empfinden gar keinen Stress. ([Die Techniker](#))

Wie viel Content existiert dazu?

Wenn man das Thema nur nach Sichtbarkeit bewertet, ist es riesig. TikTok liefert dafür absurde Größenordnungen, weil Ziele dort nicht als Liste auftauchen, sondern als Dauerformat:

- **#glowup**: 280.022.710.351 people watched this hashtag ([TikTok Ads](#))
- **#sundayreset**: 11.557.835.918 people watched this hashtag ([TikTok Ads](#))
- **#newyearnewme**: 7.897.019.000 people watched this hashtag ([TikTok Ads](#))

Das ist der Kontext, in dem Vorsätze heute oft landen: nicht nur „**ich will**“, sondern „**ich will auch so wirken, wie Veränderung online aussieht**“.



10 Glow Up
Tipps

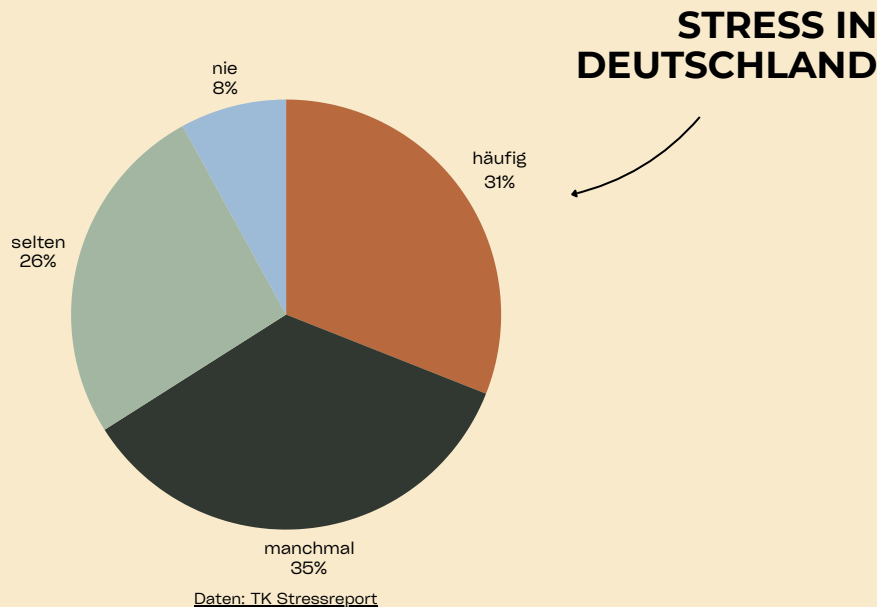
66 %

der Gen Z formulieren Jahresvorsätze

66 %

der deutschen Bevölkerung fühlt sich gestresst

RELEVANZ DES THEMAS



INFOKASTEN

WIE FUNKTIONIERT DAS THEMA AUF TIKTOK?

- 1. Zielsetzung als Ästhetik:** TikTok verkauft Ziele selten als Plan, sondern als Look: Morgenroutine, clean room, gym fit, Notion Setup. Das motiviert, weil es greifbar ist. Es kann aber auch Druck machen, weil Veränderung dann so aussieht, als müsste sie vor allem „schön“ sein.
- 2. Reset-Formate statt „Willenskraft“:** „Reset“ ist ein eigenes Genre: Sunday Reset, Reset with me, CleanTok. Die Story ist fast immer gleich: Chaos wird Ordnung, und Ordnung fühlt sich an wie Kontrolle. Genau deshalb funktioniert es so gut für Vorsätze, weil es ein schnelles Erfolgserlebnis liefert.
- 3. Glow-up Logik: Vorher-Nachher als Beweis:** Glow-up Content macht Veränderung sichtbar. Das kann helfen (Fortschritt wird messbar), aber es kann Ziele auch in eine harte Bewertung ziehen: Wenn der Unterschied nicht krass ist, fühlt es sich an, als wäre es „nichts wert“.
- 4. Identität als Label, nicht als Verhalten:** Statt „ich lerne jeden Tag 30 Minuten“ läuft es oft über Identitäts-Labels: clean girl, that girl, gym girl, productive era. Das kann stabilisieren (weil es Richtung gibt), aber auch kippen, wenn aus „ich probiere was aus“ ein „ich muss diese Person sein“ wird.
- 5. Challenge-Content als Turbo, Beispiel 75 Hard:** Ein typisches Format sind harte Challenges, die wie ein Game gebaut sind: klare Regeln, sichtbarer Progress, Restart bei Fehlern. 75 Hard ist dafür ein prominentes Beispiel. Die Challenge läuft 75 Tage und verlangt unter anderem zwei 45-Minuten-Workouts pro Tag (eins draußen), plus weitere fixe Aufgaben, und wenn du eine Regel brichst, startest du wieder bei Tag 1.

PSYCHOLOGISCHE EINORDNUNG

Die Psychologie schaut auf Neujahrsvorsätze ziemlich **nüchtern**: Der Jahreswechsel ist ein Zeitpunkt, an dem Ziele leichter starten. In der Forschung wird das über **Zeitmarken** beschrieben, also Momente wie Jahresanfang, Monatsbeginn oder Schulstart. Der sogenannte **Fresh Start Effect** sagt im Kern: Wenn ein neuer Abschnitt beginnt, fällt es Menschen leichter, Abstand zum „alten“ Verhalten zu bekommen und sich Veränderung eher zuzutrauen. ([Dai, H., Milkman, K. L., & Riis, J. \(2014\)](#).)

Was danach passiert, hängt stark davon ab, in welchem Umfeld das Ziel stattfindet. Auf Social Media sieht Veränderung meist wie ein **fertiges Paket** aus: Reset, Routine, Glow-up, Day 1, und oft mit einer Logik, die sehr sauber wirkt. Genau das kann motivieren. Gleichzeitig macht es Ziele schnell größer, als sie im Alltag sein können. Der Feed zeigt selten die Version, in der man **müde** ist, in der Schule **alles gleichzeitig** kommt oder in der man sich **ablenken** will. **Und genau an diesen Stellen entscheidet sich, ob ein Vorsatz trägt.**

Was die Forschung dazu sehr klar nahelegt: **Ziele werden stabiler, wenn sie schnell alltagstauglich gemacht werden.** Ein Teil davon ist die Idee, den Einstieg extrem klein zu halten. **Tiny Habits** beschreibt genau dieses Prinzip: Nicht weil der kleine Schritt „das Ziel“ ist, sondern weil er zuverlässig passiert. Ein Beispiel wäre: statt „ich lerne jeden Tag eine Stunde“ erstmal „ich schlage das Heft auf und mache eine Aufgabe“.

Oder statt „ich gehe dreimal die Woche joggen“ erstmal „ich ziehe die Schuhe an und gehe kurz raus“. Der Effekt ist weniger spektakulär als bei Challenge-Content, aber **er baut etwas auf**, was langfristig zählt: das Gefühl, dass man überhaupt anfangen kann. ([Fogg, B. J. \(2009\)](#)), & ([Fogg, B. J. \(2020\)](#).)

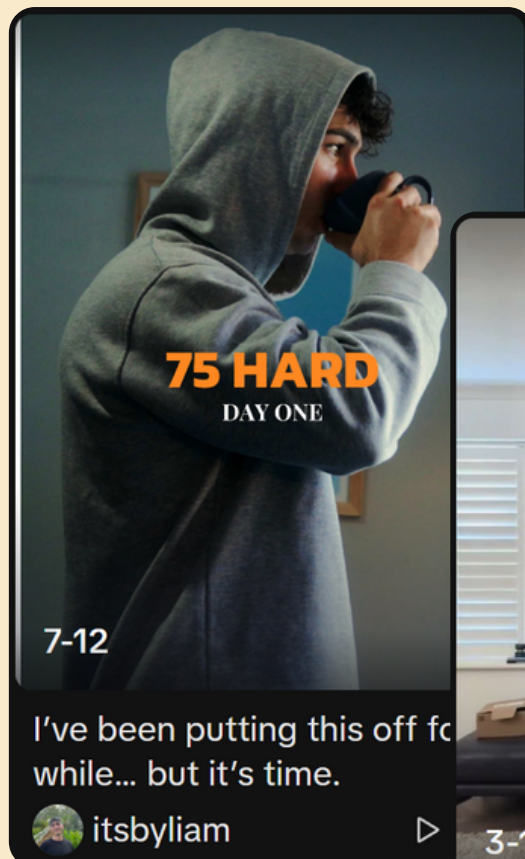
Der zweite Baustein ist, **typische Stolperstellen nicht zu ignorieren, sondern einzuplanen.** In der Forschung heißen diese Wenn-Dann-Pläne-Implementation **Intentions**. Die Idee ist einfach: Man verbindet sein Ziel mit einer Situation, in der es sonst kippt. Wenn ich nach Hause komme und automatisch scrolle, dann mache ich zuerst den kleinsten Startschritt. Wenn ich merke, dass ich mich rausrede, dann mache ich die Mini Version. Meta-Analysen zeigen, dass solche Pläne die Umsetzung von Zielen verbessern können, gerade **weil sie Entscheidungen aus dem Moment nehmen.** ([Gollwitzer, P. M. \(1999\)](#).)

Das ist auch der Punkt, an dem viele Social-Media-Challenges psychologisch interessant werden. Formate wie „75 Hard“ geben klare Regeln und eine Story, die sich gut erzählen lässt. Sie wirken deshalb oft stark, weil sie **Struktur versprechen.** Die Kehrseite ist, dass sie häufig nach Alles oder nichts funktionieren. Sobald ein Tag nicht passt, fühlt es sich an wie Neustart. Aus psychologischer Sicht ist es meistens hilfreicher, von Anfang an eine **schlechte Tage Version** einzuplanen, also ein **Minimum Goal.**

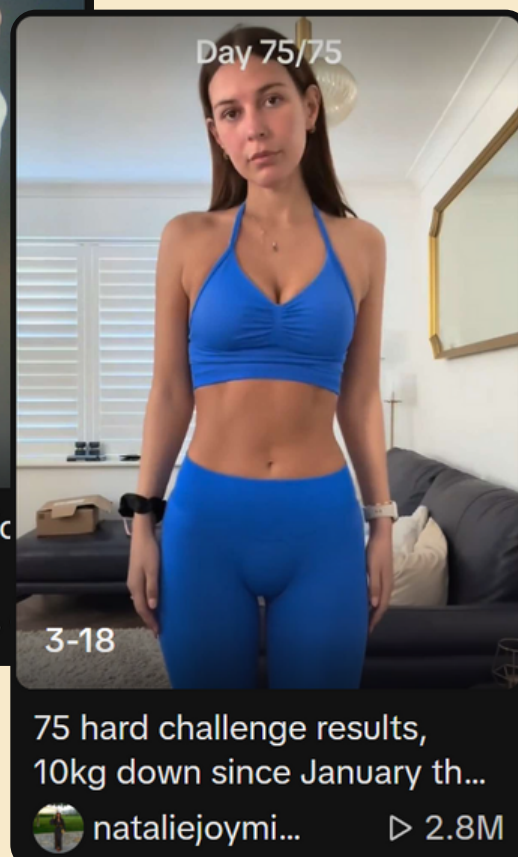
PSYCHOLOGISCHE EINORDNUNG

Nicht als Ausrede, sondern als **Stabilität**: eine minimale Form, die auch in stressigen Wochen noch möglich ist. Das schützt vor dem typischen Kippen in „jetzt ist eh egal“.

Und schließlich spielt **Vergleich** eine größere Rolle, als man bei Vorsätzen gerne zugibt. Social Comparison läuft auf Plattformen ständig mit und verschiebt Standards, weil man viele fertige Versionen von „besser“ sieht. Neuere Studien zeigen, dass **Aufwärtsvergleiche** auf Social Media ein Mechanismus sind, über den sich **negative Effekte auf Selbstwert oder Wohlbefinden** erklären lassen können. Umso wichtiger ist der Umgang nach einem Wackler. Forschung zu **Selbstmitgefühl** beschreibt nicht „sich alles durchgehen lassen“, sondern einen inneren Umgang, der hilft, wieder einzusteigen statt sich abzuwerten. Praktisch ist das der Unterschied zwischen „alles vorbei“ und „okay, heute nur Minimum, aber ich bleibe dran“.



75 Hard Challenge
(männliche Version)



75 Hard Challenge
(weibliche Version)

BEDEUTUNG FÜR DIE SCHULE

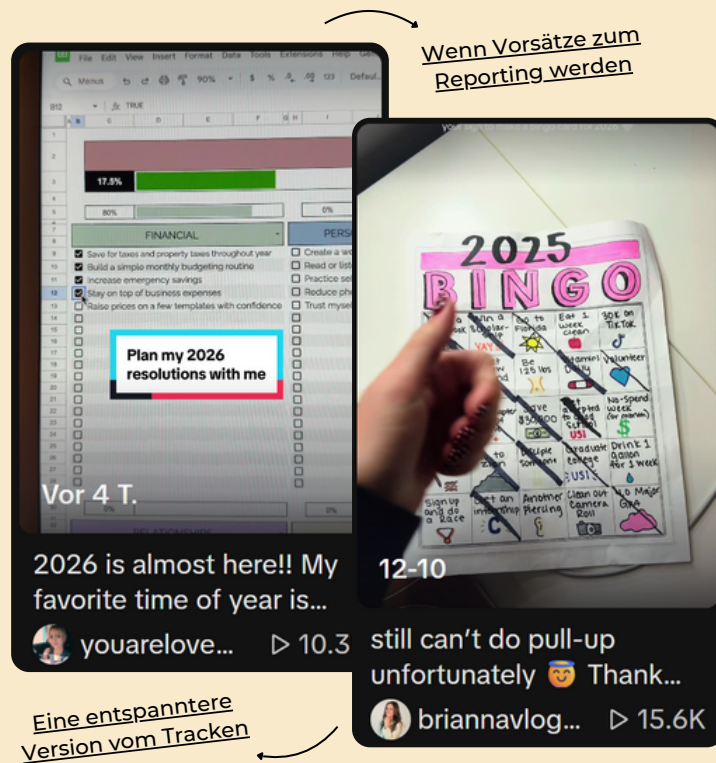
Im Schul und Workshop-Kontext ist das Thema deshalb spannend, weil **es eigentlich gar nicht nur um Silvester geht**. Neujahr ist nur der Moment, in dem es sichtbar wird. **Die Mechanik dahinter läuft das ganze Jahr**: Ziele, Vergleiche, Ansprüche, Rückschläge, Neustarts. Schule ist dafür ein besonders intensives Umfeld, weil Ziele dort oft nicht freiwillig entstehen, sondern **von außen gesetzt werden**: Noten, Lehrpläne, Abgaben, Prüfungen. Das heißt, viele Jugendliche üben Zielverfolgung permanent, nur meistens ohne Sprache dafür und ohne Werkzeuge, die Druck reduzieren.

Genau hier kann ein Workshop ansetzen, ohne wie ein Motivationsseminar zu wirken. Man kann zeigen, dass **Zielsetzung nicht nur „mehr leisten“ heißt, sondern vor allem Steuern lernen**: Wie mache ich aus einem großen Anspruch einen Einstieg, der machbar ist. Wie erkenne ich typische **Stolperstellen** früh, statt mich im falschen Moment zu wundern. Wie baue ich eine Version, die auch in stressigen Wochen hält, damit es **nicht jedes Mal wieder bei null anfängt**. Und wie unterscheide ich zwischen **Zielen**, die mir wirklich helfen, und Zielen, die nur aus Vergleich entstehen, weil sie im Feed oder im Klassenraum wie der Standard wirken.

“ZIELKOMPETENZ IST NICHT NUR LEISTUNGSFRAGE, SONDERN AUCH SCHUTZFAKTOR.”

Das ist die eigentliche Relevanz für Schule: **Zielkompetenz ist nicht nur Leistungsfrage, sondern auch Schutzfaktor**. Wer gelernt hat, Ziele klein anzuschieben, Rückschläge zu normalisieren und Vergleichsdruck einzuordnen, kommt langfristig eher ins Handeln, **ohne sich dabei dauerhaft selbst abzuwerten**. Und das ist etwas, das in jedem Quartal, jeder Prüfungsphase und jedem neuen Schulhalbjahr gebraucht wird, nicht nur im Januar.

BEDEUTUNG FÜR DIE SCHULE



INFOKASTEN

PRAKTISCHE ORIENTIERUNG FÜR SCHULE UND WORKSHOP

1. **Erst verstehen, dann optimieren:** Frage nicht nur nach dem Ziel, sondern nach dem Zweck: Wofür ist das gerade da. Geht es um Gesundheit, Struktur, Selbstvertrauen. Oder ist es ein Versuch, Überforderung zu beruhigen.
2. **Ziel und Selbstwert trennen:** Hilfreicher Satz: Nicht du bist falsch, der Plan ist zu groß oder die Situation ist gerade zu voll. So wird aus Selbstabwertung wieder Steuerung.
3. **Die schlechte Tage Version gehört dazu:** Wenn alles oder nichts droht: eine minimale Version vereinbaren, die auch in Stresswochen zählt. Das schützt vor Abbruch nach dem ersten Aussetzer.
4. **Stolperstellen ernst nehmen:** Die Frage ist nicht „Warum hast du es nicht gemacht“, sondern „Wann passiert es meistens nicht“. Müdigkeit, Handy, Prüfungsphase sind keine Ausreden, sondern Planungsgrundlagen.
5. **Vergleich benennen, ohne Social Media zu verteufeln:** Wenn jemand nach dem Scrollen schlechter drauf ist, ist das kein individuelles Versagen. Das ist ein bekannter Effekt. Dann wird die wichtige Frage: Ist das wirklich mein Ziel, oder ein Standard von außen.
6. **Zielkompetenz statt Vorsatzkultur:** Das Ziel ist nicht, dass alle „bessere Vorsätze“ haben. Das Ziel ist, dass sie lernen, Ziele klein zu starten, realistisch zu halten und nach Rückschlägen wieder einzusteigen.

RESSOURCEN & ABSCHLUSS

Am Ende geht es im Schul und Workshop-Kontext weniger darum, ob Vorsätze „gut“ oder „schlecht“ sind. **Es geht um den Spagat, den Erwachsene oft unterschätzen:** Junge Menschen sollen Ziele haben, Leistung bringen, funktionieren, sich entwickeln. Gleichzeitig wachsen sie in einer Umgebung auf, die Ziele **permanent sichtbar** macht und verschärft. Noten und Lehrpläne sind die offizielle Seite. Der Feed ist die inoffizielle, aber mindestens genauso wirksame.

Für Fachkräfte heißt das: Ziele nicht wegwinken, aber auch nicht einfach weiter anfeuern. Beides kann schiefgehen.

Was gut funktioniert, ist eine Haltung, die zwei Sätze gleichzeitig aushält: Erstens, dein Ziel ist ernst gemeint. Zweitens, es darf kleiner, klüger und realistischer werden. Damit nimmt man den Wunsch nach Veränderung ernst, ohne den Druck zu verstärken. Und man verschiebt den Fokus von „mehr Leistung“ zu „besser steuern“.

INFOKASTEN INFORMATIONEN UND QUELLEN

Wissenschaft:

- [Dai, H., Milkman, K. L., & Riis, J. \(2014\). The Fresh Start Effect: Temporal Landmarks Motivate Aspirational Behavior. Management Science.](#)
- [Fogg, B. J. \(2009\). A Behavior Model for Persuasive Design.](#)
- [Fogg, B. J. \(2020\). Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything. Houghton Mifflin Harcourt.](#)
- [Gollwitzer, P. M. \(1999\). Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans. American Psychologist.](#)
- [Studie der Bundeswehr Universität München](#)
- [TK-Stressreport](#)

Vielen Dank für euren
Einsatz für eine bessere
mentale Gesundheit von
Schüler*innen!



MENTAL²

Der Social Proof Report ist Teil des Mental²-
Kooperationsprojektes zwischen der Techniker
Krankenkasse, Kopfsachen e.V. und Social Proof.

SOCIAL PROOF REPORT DER NEWSLETTER ZUR MENTALEN GESUNDHEIT JUNGER MENSCHEN