

Innervestment Spirit-Index 2009

Yoga und Meditation in Deutschland –
Studie zu Interesse, Praxis und Motiven



Inhalt

- 🌀 Studiendesign
- 🌀 Ergebnisse
 - 🌀 Yoga und Meditation in Deutschland
 - 🌀 Alterssegmente
 - 🌀 Männer versus Frauen
 - 🌀 Business und Führungskräfte
- 🌀 Fazit
- 🌀 Über Innervestment



Studiendesign – Innervestment Spirit-Index

Die Themen Yoga und Meditation gewinnen zunehmend an Bedeutung: Immer mehr Menschen finden Zugang zu einem Spirit, der positiven Einfluss auf ihre mentale und körperliche Entwicklung nimmt.


Um ein genaues Bild von der aktuellen Situation in Deutschland zu bekommen, realisiert das Marktforschungsinstitut TNS Infratest im Auftrag von Innervestment von 2009 an eine jährliche Umfrage in der deutschen Gesamtbevölkerung. Inhalt sind Interesse an und eigene Praxis in Yoga/Meditation. Die vorliegende Studie zeigt aktuelle Trends und Stimmungen im Jahr 2009 auf.

In Anlehnung an die Methodik zur Ermittlung des IFO-Geschäftsklimaindex soll aus den Ergebnissen ab 2010 ein Index abgebildet werden, der die jährlichen Veränderungen dokumentiert.



Studiendesign – Erhebungsmethodik, Befragungszeitraum, Stichprobe

☉ Realisierendes Marktforschungs-Institut:

TNS Infratest 

☉ Grundgesamtheit:

Deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahren in Privathaushalten
in der Bundesrepublik Deutschland

☉ Befragungszeitraum:

05.-06. Januar 2009

☉ Methode:

Telefonische, computergestützte Interviews (CATI)

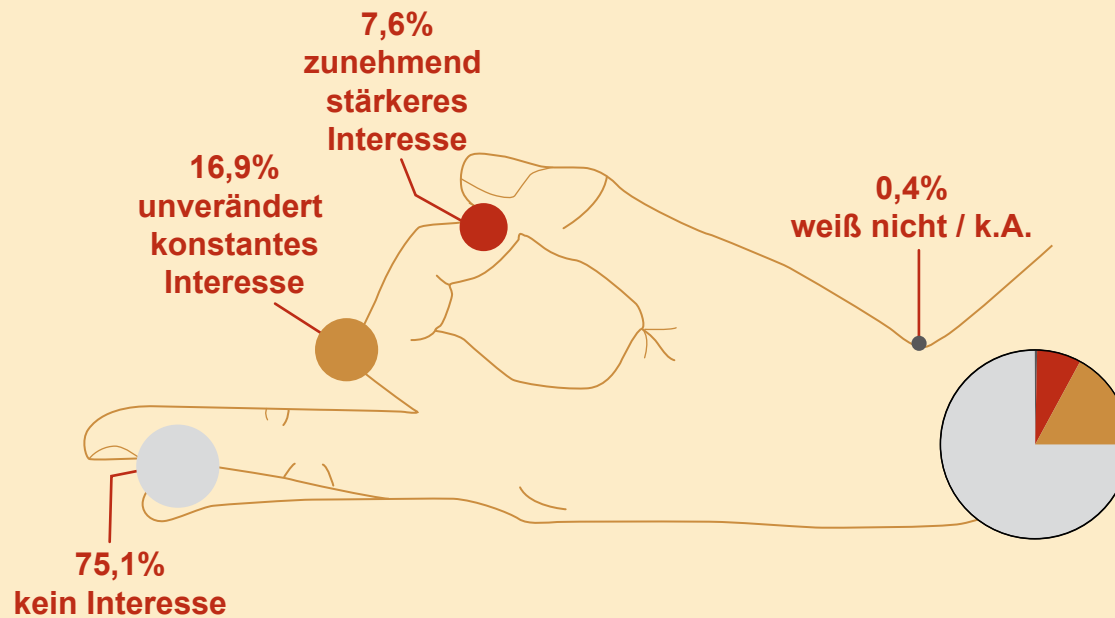
☉ Stichprobe:

Die vorliegende Auswertung basiert auf insgesamt 1.000 Interviews,
davon 802 in West- und 198 in Ostdeutschland



Ergebnisse – Yoga und Meditation in Deutschland

Gesamtbevölkerung: Interesse an Yoga oder Meditation



Jeder vierte Deutsche (24,5 %) interessiert sich für Yoga oder Meditation, nahezu jeder Dritte davon in zunehmend stärkerem Maß

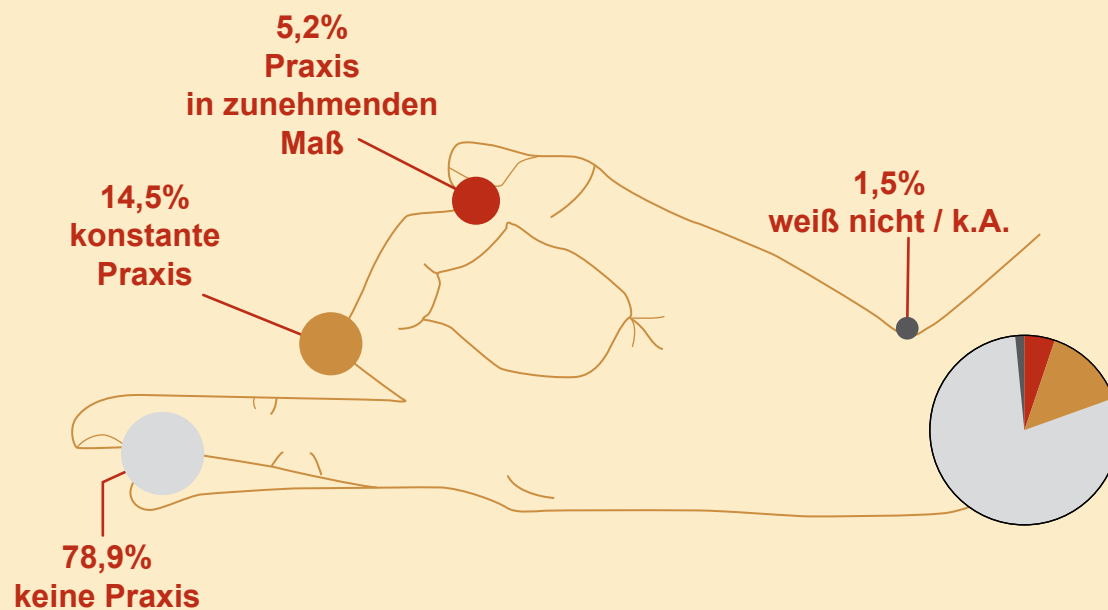
Frage: Wie hat sich in den letzten 12 Monaten ihr Interesse an Themen wie Yoga oder Meditation entwickelt?



Basis: n=1000

Ergebnisse – Yoga und Meditation in Deutschland

Gesamtbevölkerung: Praxis von Techniken wie Yoga oder Meditation



Jeder fünfte Deutsche (19,7 %) praktiziert Techniken wie Yoga oder Meditation, davon mehr als jeder Vierte mit zunehmender Intensität

Frage: Praktizieren Sie oder beabsichtigen Sie Techniken wie Yoga oder Meditation in den nächsten 12 Monaten stärker zu praktizieren?



Basis: n=1000

Ergebnisse – Yoga und Meditation in Deutschland

Gesamtbevölkerung: Gründe für Interesse an Yoga oder Meditation



Je vier von zehn Befragten nennen Stressabbau, positive gesundheitliche Auswirkungen sowie mental positive Effekte als besonders wichtige Gründe für ihr Interesse an Yoga oder Meditation

Frage: Warum interessieren Sie die Themen Yoga oder Meditation? Welche der folgenden Gründe sind Ihnen besonders wichtig?

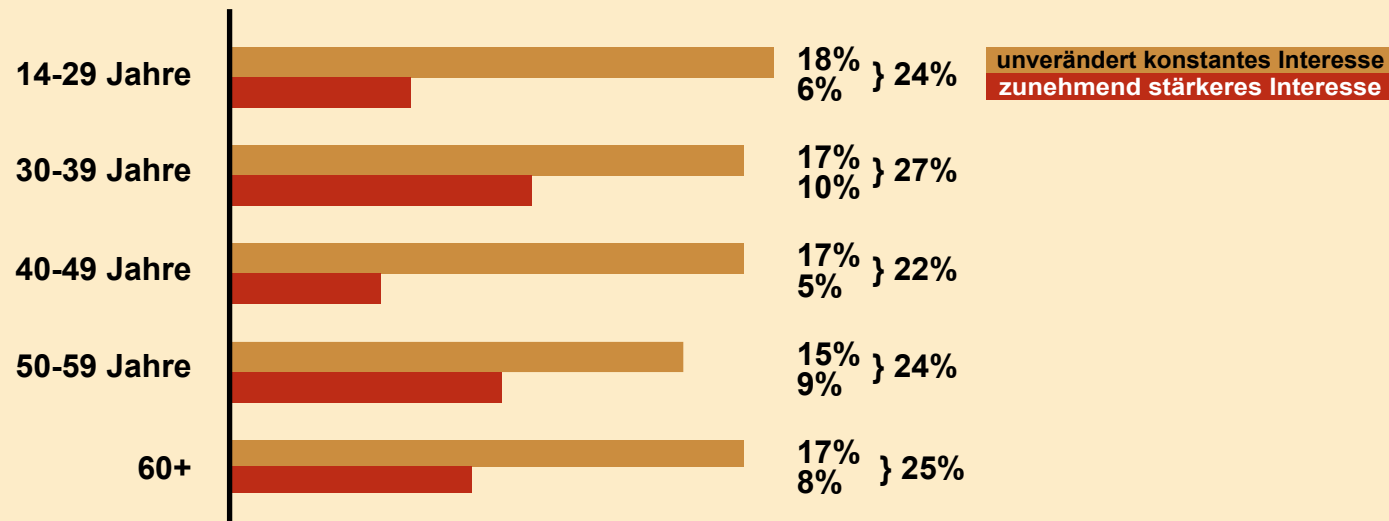


Basis: n=1000



Ergebnisse – Alterssegmente

Gesamtbevölkerung: Interesse an Yoga oder Meditation



Bei den 30- bis 39-Jährigen ist das Interesse an Yoga und Meditation am weitesten verbreitet: mehr als jeder Vierte bekundet dies – doch auch bei den Menschen ab 50 Jahre besteht bei fast jedem Viertem Interesse

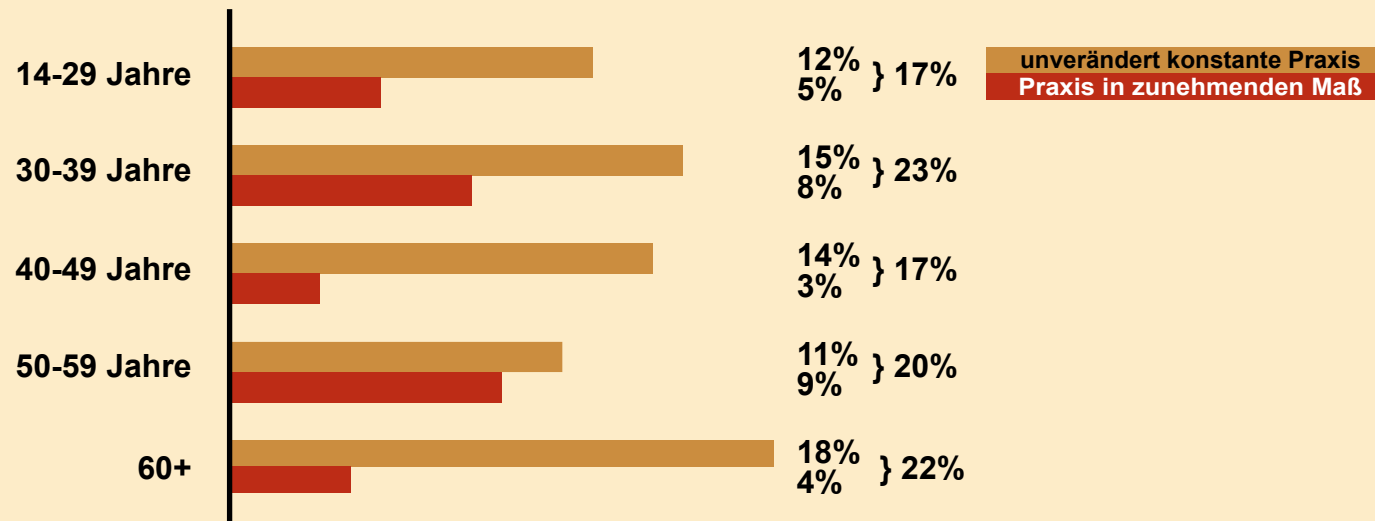
Frage: Wie hat sich in den letzten 12 Monaten ihr Interesse an Themen wie Yoga oder Meditation entwickelt?



Basis: n=1000

Ergebnisse – Alterssegmente

Gesamtbevölkerung: Praxis von Techniken wie Yoga oder Meditation



Bei 30- bis 39-Jährigen und Menschen ab 50 Jahre sind die meisten Praktizierenden zu finden. Mindestens jeder Fünfte ist aktiv, wobei die Menschen ab 50 Jahre die größte Zunahme (9%) und die ab 60 Jahre die größte Konstanz (18 %) aufzeigen

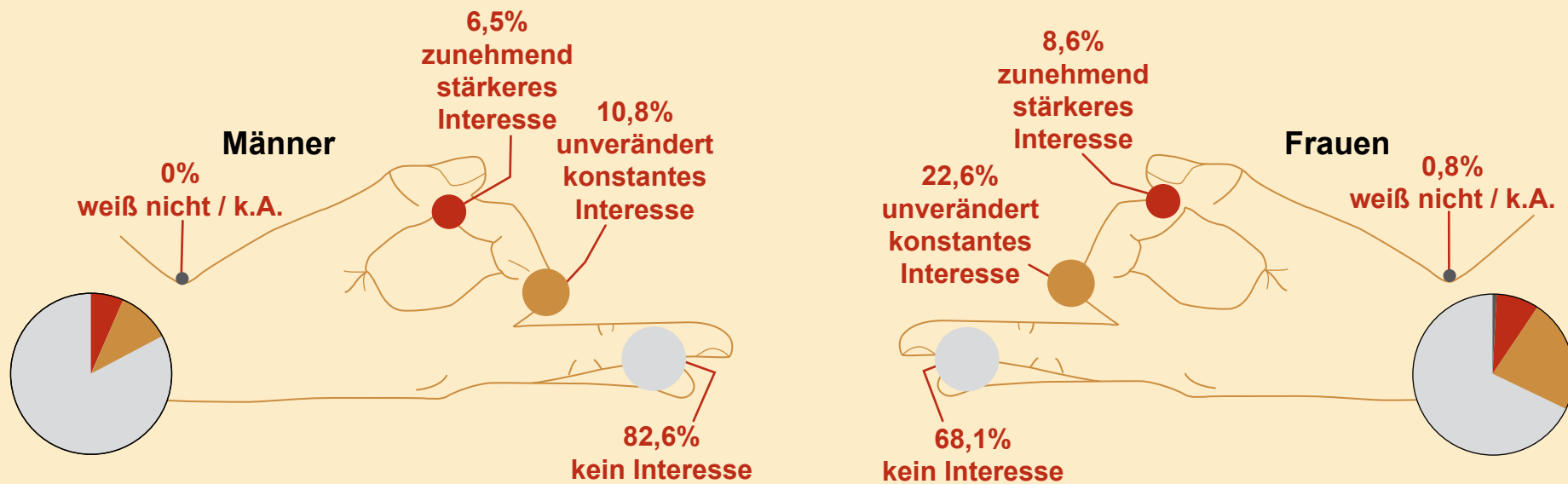
Frage: Praktizieren Sie oder beabsichtigen Sie Techniken wie Yoga oder Meditation in den nächsten 12 Monaten stärker zu praktizieren?



Basis: n=1000

Ergebnisse – Männer versus Frauen

Interesse an Yoga oder Meditation



Mehr als jeder sechste männliche Deutsche (17,3 %) interessiert sich für Yoga oder Meditation, davon mehr als ein Drittel zunehmend. Bei den Frauen hat sogar fast jede Dritte (31,2 %) Interesse.

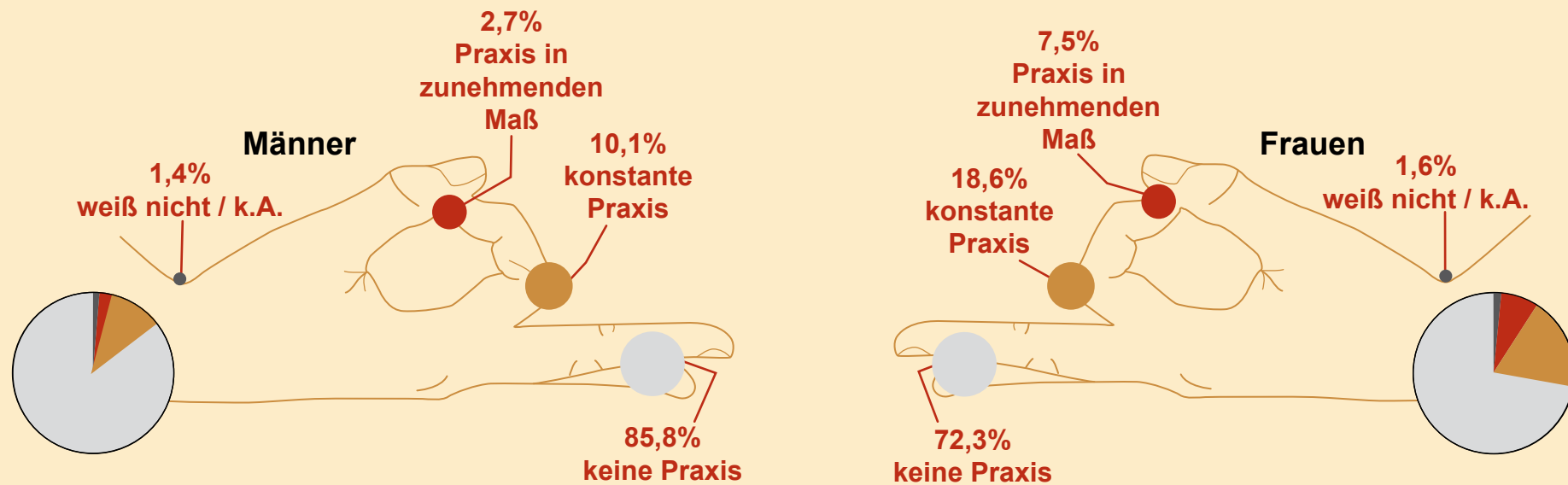
Frage: Wie hat sich in den letzten 12 Monaten ihr Interesse an Themen wie Yoga oder Meditation entwickelt?

Basis: Männer n=484 / Frauen n=516



Ergebnisse – Männer versus Frauen

Praxis von Techniken wie Yoga oder Meditation



Etwa jede vierte Frau (26,1 %) und mehr als jeder siebte Mann (12,8 %) praktiziert in Deutschland Yoga oder Meditation.

Frage: Praktizieren Sie oder beabsichtigen Sie Techniken wie Yoga oder Meditation in den nächsten 12 Monaten stärker zu praktizieren?

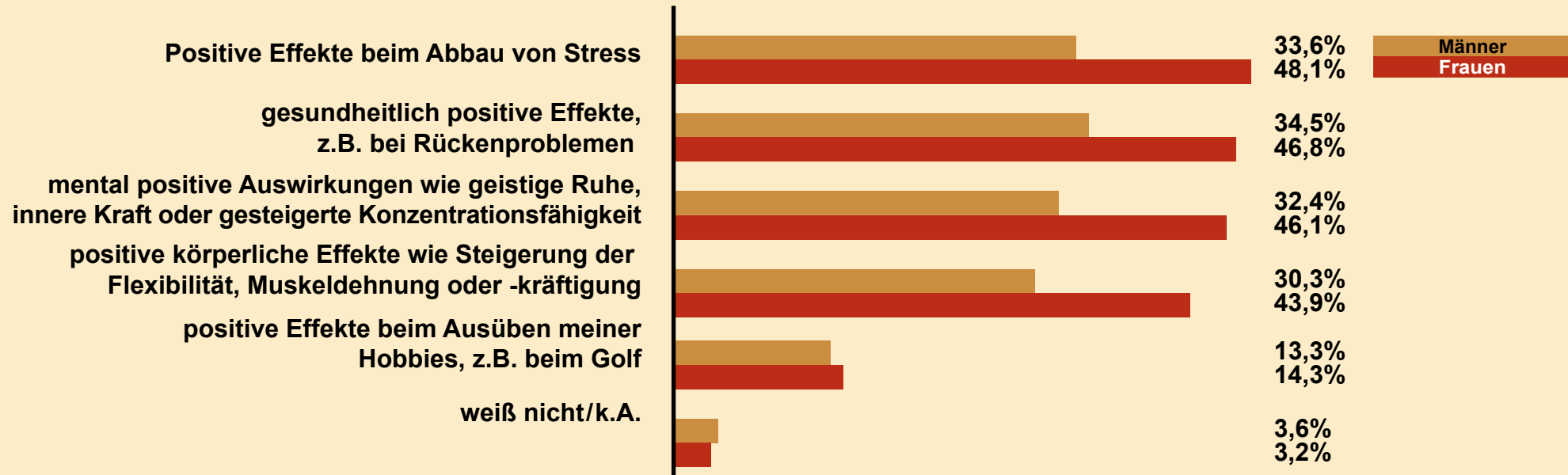
Basis: Männer n=484 / Frauen n=516





Ergebnisse – Männer versus Frauen

Gründe für Interesse an Yoga oder Meditation



Fast jede zweite Frau nennt Stressabbau, gesundheitlich oder mental positive Effekte als besonders wichtige Gründe für ihr Interesse an Yoga oder Meditation. Bei Männern trifft dies noch auf etwa jeden Dritten zu.

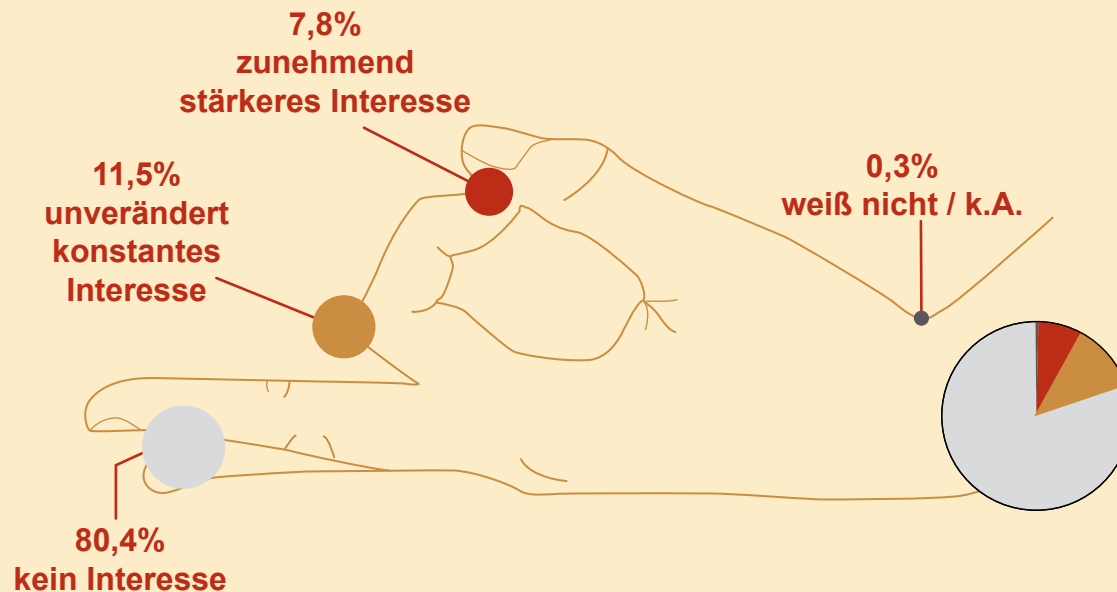


Frage: Warum interessieren Sie die Themen Yoga oder Meditation? Welche der folgenden Gründe sind Ihnen besonders wichtig?

Basis: Männer n=484 / Frauen n=516

Ergebnisse – Business und Führungskräfte

Unternehmer/leitende Angestellte/leitende Beamte: Interesse an Yoga oder Meditation



Nahezu jede fünfte deutsche Führungskraft (19,3 %) interessiert sich für Yoga oder Meditation, davon sechs von zehn unverändert konstant und vier von zehn in zunehmend stärkerem Maß.

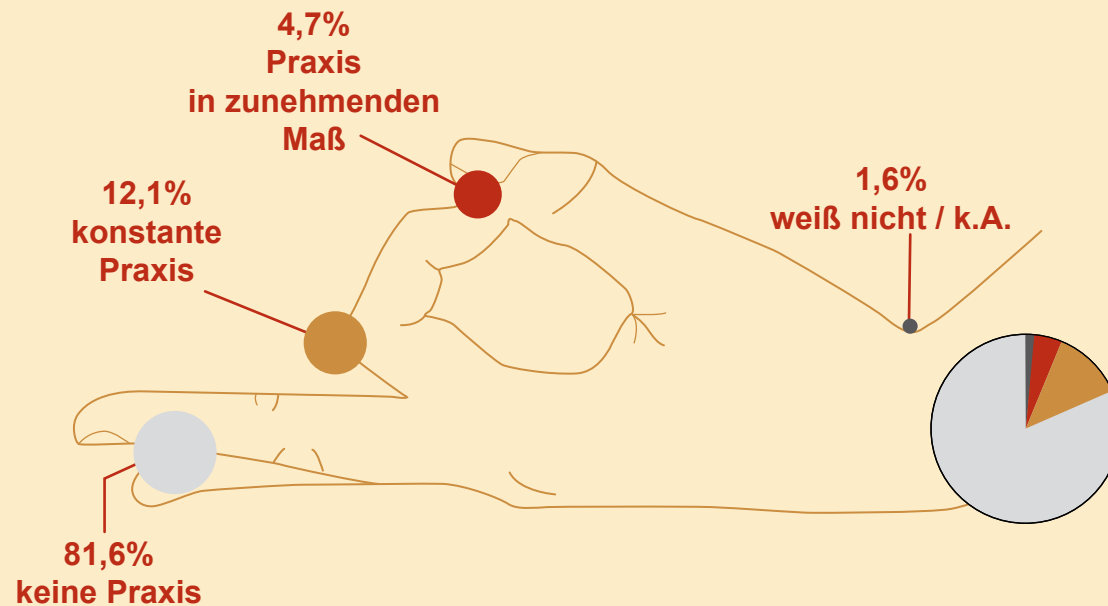
Frage: Was für einen Beruf üben Sie zur Zeit aus? / Filter: Unternehmer/leitender Angestellter/leitender Beamter
Frage: Wie hat sich in den letzten 12 Monaten ihr Interesse an Themen wie Yoga oder Meditation entwickelt?



Basis: n=76

Ergebnisse – Business und Führungskräfte

Unternehmer/leitende Angestellte/leitende Beamte: Praxis von Techniken wie Yoga oder Meditation



Jede sechste Führungskraft (16,8 %) in Deutschland praktiziert Techniken wie Yoga oder Meditation, davon mehr als jede Vierte mit steigender Intensität.

Frage: Was für einen Beruf üben Sie zur Zeit aus? / Filter: Unternehmer/leitender Angestellter/leitender Beamter

Frage: Praktizieren Sie oder beabsichtigen Sie Techniken wie Yoga oder Meditation in den nächsten 12 Monaten stärker zu praktizieren?

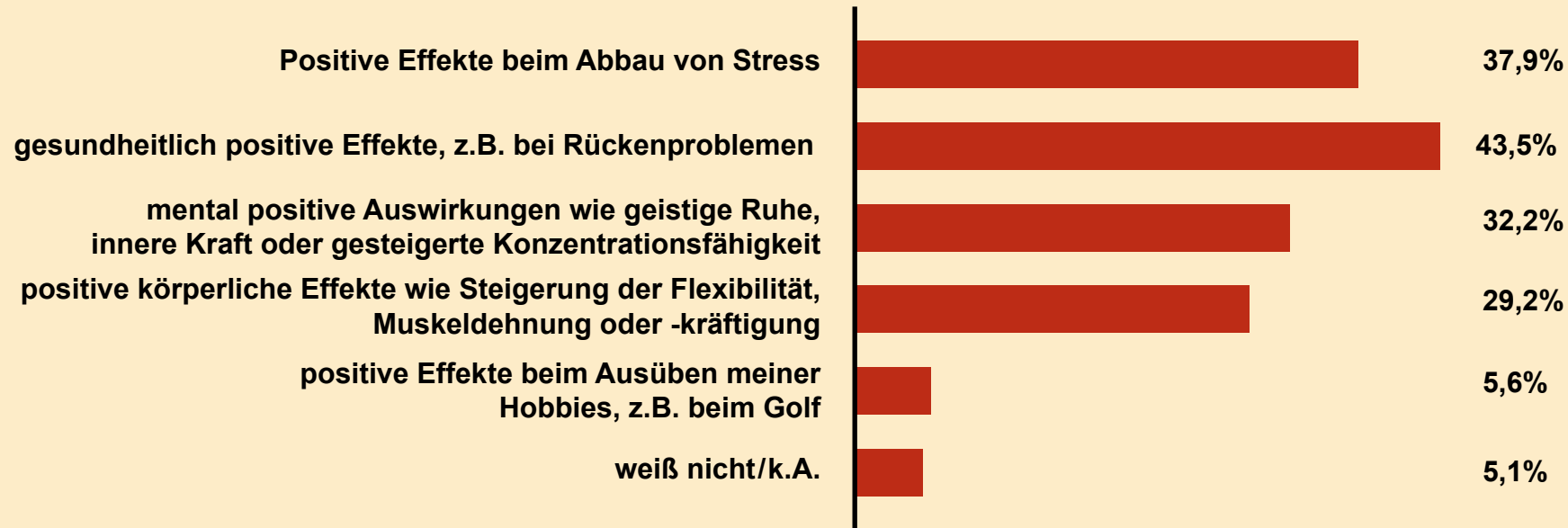


Basis: n=76



Ergebnisse – Business und Führungskräfte

Unternehmer/leitende Angestellte/leitende Beamte: Gründe für Interesse an Yoga oder Meditation



Positive gesundheitliche Effekte sind für mehr als vier von zehn deutschen Managern/Unternehmern ein besonders wichtiger Grund für ihr Interesse an den Themen Yoga oder Meditation.

Frage: Warum interessieren Sie die Themen Yoga oder Meditation? Welche der folgenden Gründe sind Ihnen besonders wichtig?



Basis: n=76

Fazit – Yoga und Meditation 2009

- ☉ Etwa jeder vierte Deutsche ist am Thema interessiert und jeder fünfte praktiziert aktiv, davon jeder vierte mit steigender Intensität.
- ☉ Wichtigste Gründe: Mental und gesundheitlich positive Auswirkungen sowie der Abbau von Stress.
- ☉ Großes Interesse und Aktivität bei den Menschen ab 50 Jahre: Jeder Fünfte praktiziert, davon bei den 50-59 jährigen fast die Hälfte in zunehmenden Maß.
- ☉ Obwohl bereits mehr als jeder siebte männliche Deutsche aktiv praktiziert, ist das Thema bei Frauen noch dominanter: Jede vierte Deutsche übt sich aktiv in Yoga oder Meditation.
- ☉ Jede fünfte Führungskraft ist interessiert und jede sechste praktiziert – Yoga und Meditation ist in deutschen Chefetagen etabliert.

Yoga und Meditation: feste Größen der deutschen Kultur und Geschäftswelt!



Über Innvestment

Innvestment realisiert viertägige Intensiv-Retreats für leistungsorientierte Menschen wie Manager und andere Führungskräfte. In diesen kurzen Phasen des Rückzugs aus dem Alltag vermittelt das Unternehmen seinen Gästen mentale und physische Trainingsmethoden, um hohe Leistungsanforderungen dauerhaft mit kraftvoller Gelassenheit zu meistern. Die Methoden basieren auf den Elementen des Yoga und werden – um einen größtmöglichen Fortschritt zu erzielen – mit manuellen Behandlungen (Osteopathie und Thaimassage) begleitet. Themenschwerpunkte sind:

- ☉ Kraftvolle Gelassenheit in Beruf und Alltag (Power-Management Retreat)
- ☉ Souveränität im öffentlichen Auftritt (Public-Spirit Retreat) sowie
- ☉ Instinktives und intuitives Golfspiel (Instinctive-Golf Retreat)

Weitere Infos unter: www.innvestment.com

Kontakt Deutschland

Am Rosengarten 25

55131 Mainz

Tel.: +49 06131 210 32 32

Fax: +49 06131 95042603

return@innvestment.com

