

Studie «Leben in der Schweiz»



© Yarruta | dreamstime.com

Newsletter 2026



Gratisnummer
0800 800 246



swisspanel@fors.unil.ch



www.swisspanel.ch



www.mistrend.ch

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Wir möchten uns sehr herzlich für Ihre treue Teilnahme an der Studie «**Leben in der Schweiz**» bedanken! Ihre regelmässige Teilnahme ist von unschätzbarem Wert für die Wissenschaft.

Seit 1999 beobachtet unsere Studie verschiedene Entwicklungen in unserer Gesellschaft. Nun steht die nächste Befragungswelle vor der Tür und wir hoffen, dass wir auch dieses Jahr auf Sie zählen können.

Wie jedes Jahr arbeiten wir mit dem **Institut M.I.S. Trend** zusammen, um unsere Studie durchzuführen.

Vielen Dank im Voraus für Ihre Teilnahme!

Das Team von «**Leben in der Schweiz**»



Leben in der Schweiz
Vivre en Suisse
Vivere in Svizzera

FORS 
Data and services
for the social sciences

Zwischen Arbeit und Privatleben

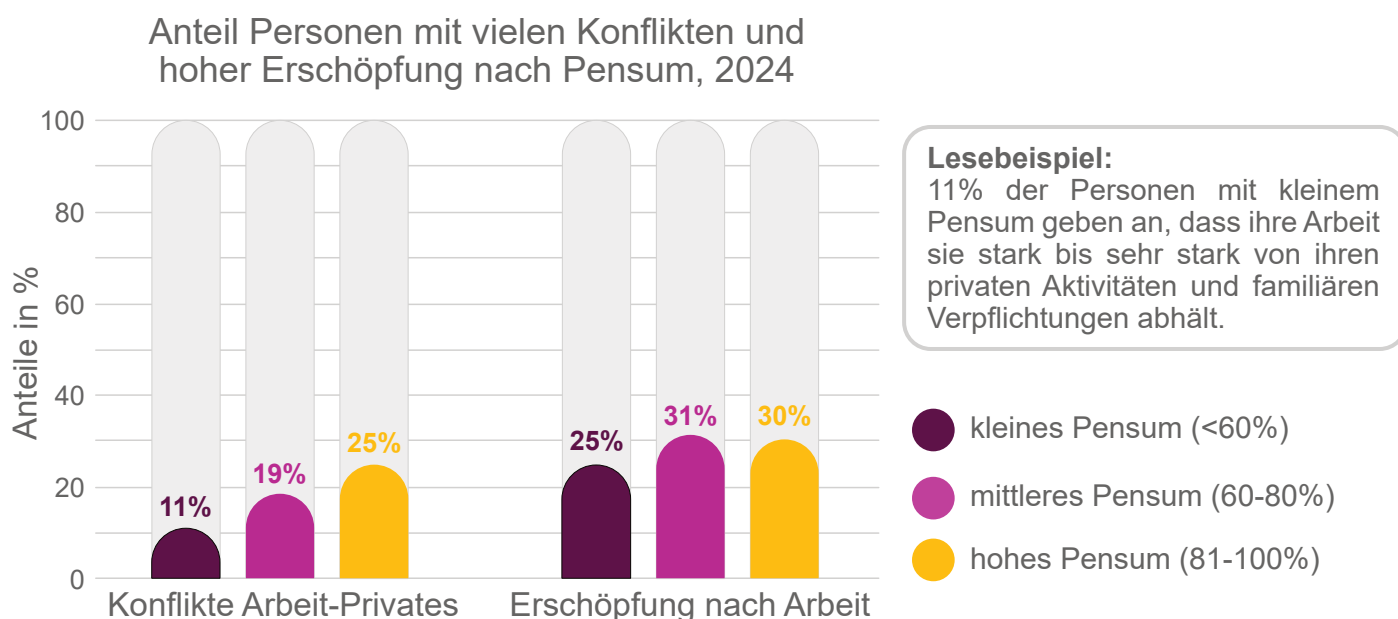
Viele Erwerbstätige verbringen einen grossen Teil ihrer Zeit bei der Arbeit. Ein gutes Gleichgewicht zwischen Arbeit und privaten Aktivitäten zu finden, ist deshalb nicht immer einfach. Eine gute Balance hat aber viele Vorteile: Sie verbessert die Lebensqualität, wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und beeinflusst auch die Arbeit positiv, denn glückliche und ausgeruhte Angestellte sind motivierter und leistungsfähiger als erschöpfte Erwerbstätige.

Anhand der Daten von «Leben in der Schweiz» geben wir Ihnen einen kleinen Einblick, wie es in der Schweiz um das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatem steht.

Wenn die Balance schwierig ist

Je höher das Pensum, desto eher steht den Erwerbstätigen ihre Arbeit im Weg, wenn es um private Aktivitäten und familiäre Verpflichtungen geht (links in der Grafik).

Das Pensum spielt jedoch eine untergeordnete Rolle, wenn es um das Ausmass der Erschöpfung nach der Arbeit geht: Rund 31% der Erwerbstätigen in mittleren und hohen Pensum, aber auch 24% der Erwerbstätigen in Pensum unter 60% stimmen der Aussage stark bis sehr stark zu, dass sie sich nach der Arbeit zu erschöpft fühlen, um ihren privaten Aktivitäten nachzugehen (rechts in der Grafik).



Zu erschöpft für private Aktivitäten – Frauen sind besonders betroffen

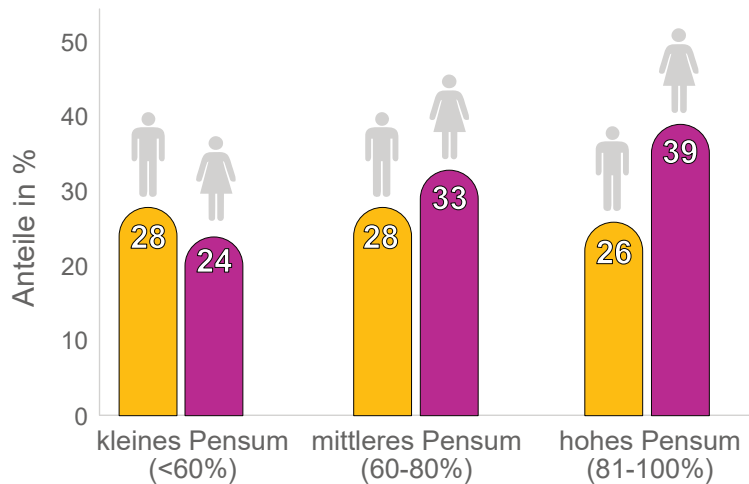
Rund 30% der Erwerbstätigen in der Schweiz fühlen sich nach der Arbeit zu erschöpft, um ihren privaten Aktivitäten nachzugehen. Frauen sind davon stärker betroffen als Männer. Bei ihnen zeigt sich zudem ein deutlicher Zusammenhang mit dem Arbeitspensum (siehe Grafik auf der nächsten Seite oben): Während 24% der Frauen mit einem kleinen Pensum von starker Erschöpfung berichten, sind es 39% bei einem hohen Pensum, also ein Unterschied von 15 Prozentpunkten. Bei Männern hingegen bleibt die Erschöpfung unabhängig vom Pensum stabil bei 26 bis 28%.

Über uns: Die Studie «Leben in der Schweiz» wird von FORS, dem Schweizer Kompetenzzentrum für Sozialwissenschaften an der Universität Lausanne, durchgeführt. Finanziert wird sie vom Schweizerischen Nationalfonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung (SNF). Für die Befragungen arbeitet das Team von «Leben in der Schweiz» mit dem Institut M.I.S. Trend zusammen. Als Panelstudie begleitet «Leben in der Schweiz» seit vielen Jahren dieselben Personen, um gesellschaftliche Entwicklungen besser zu verstehen.

Übrigens, die Studie «Leben in der Schweiz» wird in den Medien auch als Schweizer Haushalt-Panel bezeichnet. Hier finden Sie einige Beiträge:



Anteil Personen mit hoher Erschöpfung nach Geschlecht und Pensum, 2024



Lesebeispiel:

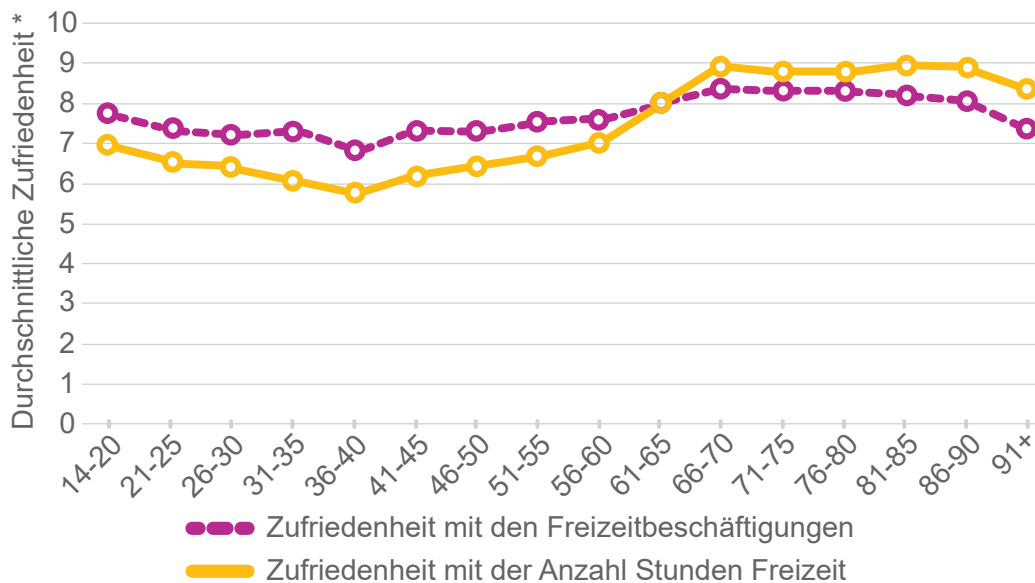
39% der Frauen mit hohem Pensum stimmen der Aussage stark bis sehr stark zu, dass sie nach der Arbeit zu erschöpft für private Aktivitäten sind.

Freizeit: Mit der Pensionierung kommt die grosse Zufriedenheit

Zwar fühlen sich viele Erwerbstätige nach der Arbeit zu erschöpft für ihre privaten Aktivitäten, die Daten von «Leben in der Schweiz» zeigen aber auch, dass die Zufriedenheit mit der Anzahl an Stunden Freizeit sowie mit den Freizeitaktivitäten im Durchschnitt hoch sind.

Am wenigsten zufrieden mit der Anzahl der Freizeitstunden sind Menschen zwischen 35 und 45 Jahren. Dies dürfte damit zusammenhängen, dass man in dieser Lebensphase sowohl bei der Arbeit als auch in der Familie stark eingebunden ist: Während man sich beruflich etabliert und wichtige Karriereschritte macht, fällt auch die Familiengründung bzw. die Phase mit kleinen Kindern oftmals in diese Zeit. Danach steigt die Zufriedenheit kontinuierlich bis zur Pensionierung an und bleibt dann auf einem hohen Niveau stabil.

Zufriedenheit mit der Freizeit im Lebensverlauf, 2024



* Skala von 0 (gar nicht zufrieden) bis 10 (vollumfänglich zufrieden)

Über Sie: Ihre Teilnahme ist von grosser Bedeutung. Jede befragte Person steht stellvertretend für viele Menschen mit ähnlichen Lebensumständen in der Schweiz. Dank Ihrer regelmässigen Teilnahme können wir Veränderungen im Alltag und in den Lebensbedingungen der Bevölkerung beobachten.

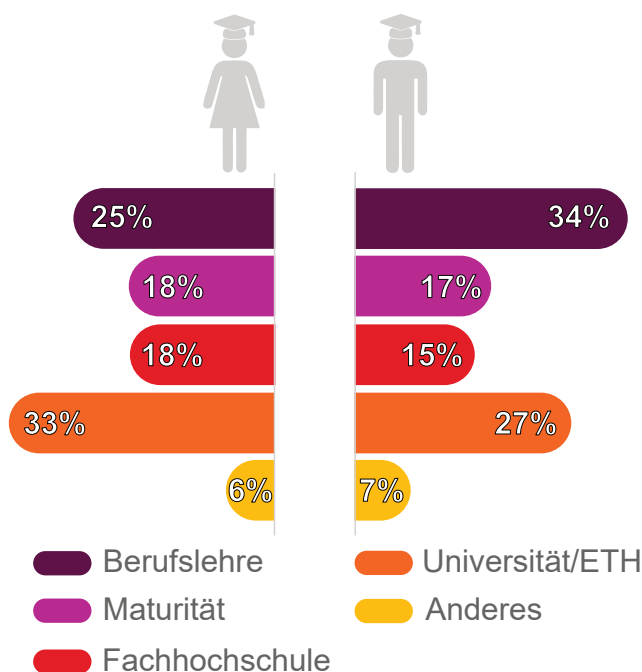
Datenschutz: Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt. Personenbezogene Daten und Befragungsdaten werden getrennt voneinander gespeichert, sodass keine Rückschlüsse auf einzelne Personen möglich sind. Die Mitarbeitenden von M.I.S. Trend unterliegen zudem der Schweigepflicht.

Bildungswünsche in der Schweiz – die Mädchen möchten an die Uni oder ETH, die Jungen in die Berufslehre

Welchen Bildungsabschluss wünschen sich die jungen Menschen in der Schweiz? Die Daten von «Leben in der Schweiz» zeigen, dass es die Mädchen besonders stark an die Hochschulen zieht: 33% unter den 15-jährigen Mädchen möchten an einer Universität oder einer Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) studieren und weitere 18% möchten an eine Fachhochschule. Ein Viertel der Mädchen strebt eine Berufslehre an.

Bei den Jungen ist die Berufslehre deutlich beliebter: 34% unter ihnen möchten eine solche abschliessen. Weitere 27% möchten an einer Universität oder ETH studieren und 15% möchten an eine Fachhochschule.

Wunsch-Bildungsabschlüsse der 15-Jährigen



Und wie zuversichtlich sind die jungen Leute, dass sie ihren gewünschten Bildungsabschluss auch tatsächlich erreichen?

85% der befragten 15-Jährigen sind sehr zuversichtlich, den angestrebten Abschluss auch zu schaffen, wobei die Jungen insgesamt etwas zuversichtlicher sind als die Mädchen. 14% der Befragten haben gemischte Gefühle. Erfreulicherweise haben nur gerade 1% der befragten Jugendlichen wenig Hoffnung, den Wunschabschluss zu erreichen.

Zuversicht der 15-Jährigen, den Wunsch-Bildungsabschluss zu schaffen

