Sotomo GmbH
Binzstrasse 23, 8045 Zürich

Medienmitteilung, 14. Oktober 2026 | Helvetia Zuversichtsstudie

Jede zweite Person hat Lebensträume zu lange aufgeschoben

Drei Viertel der Menschen in der Schweiz haben nach eigener Einschätzung Glück im Leben. Dennoch glaubt fast jede zweite Person, persönliche Lebensträume zu lange aufgeschoben zu haben. Eine repräsentative Umfrage des Schweizer Forschungsinstituts Sotomo im Auftrag von Helvetia zeigt, dass sich 69% der erwachsenen Bevölkerung im Alltag gerne mehr zutrauen würde. Bei den 18- bis 34-Jährigen sind es sogar 81%. Besonders viel Überwindung kosten dabei alltägliche Situationen wie «Nein» zu sagen, Konflikte offen anzusprechen oder andere um Hilfe zu bitten. Dabei lohnt es sich fast immer, sich etwas zuzutrauen: Wer Veränderungen im Leben wagt, blickt später meist positiv darauf zurück.

Das Wichtigste in Kürze:

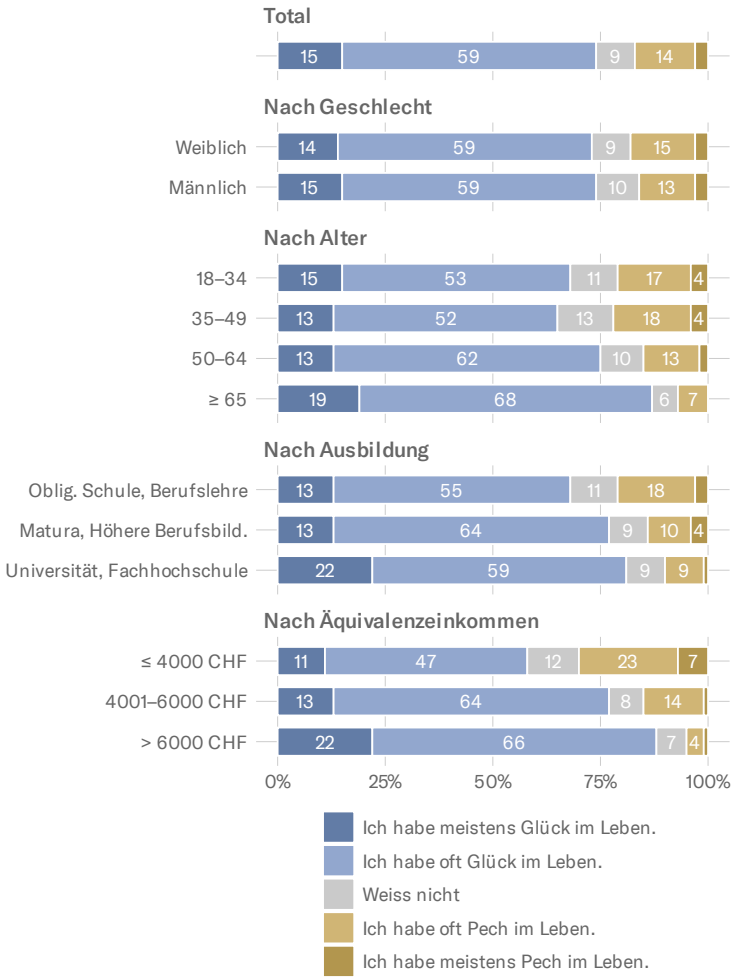
- 74% der Menschen in der Schweiz haben nach eigener Einschätzung Glück im Leben. Besonders ausgeprägt ist dieses Gefühl bei Menschen ab 65 Jahren und bei finanziell gut situierten Personen.
- Das positive Lebensgefühl übersetzt sich allerdings nicht immer in entschlossenes Handeln. Nahezu jede zweite Person (49%) gibt an, persönliche Lebensträume zu lange aufgeschoben zu haben. Besonders verbreitet ist dieses Empfinden in den mittleren und jüngeren Altersgruppen.
- Dabei würden sich im Alltag insbesondere die 18- bis 34-Jährigen (81%) gerne mehr zutrauen und 74% der jungen Generation würden gerne ihre Komfortzone häufiger verlassen. «Nein» zu sagen kostet 37% aller Befragten Überwindung und 34% fällt es schwer, Probleme offen anzusprechen oder Konflikte auszutragen.
- Dabei erleichtert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten den Schritt aus der Komfortzone. Dieser Meinung sind 56% der befragten Personen.

- Traut man sich etwas zu, werden die Lebensereignisse im Rückblick mehrheitlich positiv beurteilt – so zum Beispiel der Schritt in die Selbstständigkeit, ein beruflicher Neuanfang (beide 93%) oder sogar eine Trennung (69%).

74% der Befragten stimmen der Aussage zu, meistens oder oft Glück im Leben zu haben. Dies zeigt die repräsentative Befragung von 1’866 erwachsenen Personen in der deutsch- und französischsprachigen Schweiz. Besonders deutlich ist dieses Gefühl bei Menschen über 65 Jahren (87%) und bei finanziell gut situierten mit einem Äquivalenzeinkommen von über CHF 6’000 (88%). Liegt das Äquivalenzeinkommen unter CHF 4’000, sind es nur noch 58%, die angeben, meistens oder oft Glück im Leben zu haben. Nur eine sehr kleine Minderheit der Schweizer Bevölkerung (3%) nimmt das eigene Leben überwiegend als vom Pech geprägt wahr.

Abbildung 1: Glück im Leben
«Welcher der folgenden Aussagen über Ihr Leben würden Sie am ehesten zustimmen?»

Medienmitteilung, 14. Oktober 2026 | Helvetia Zuversichtsstudie

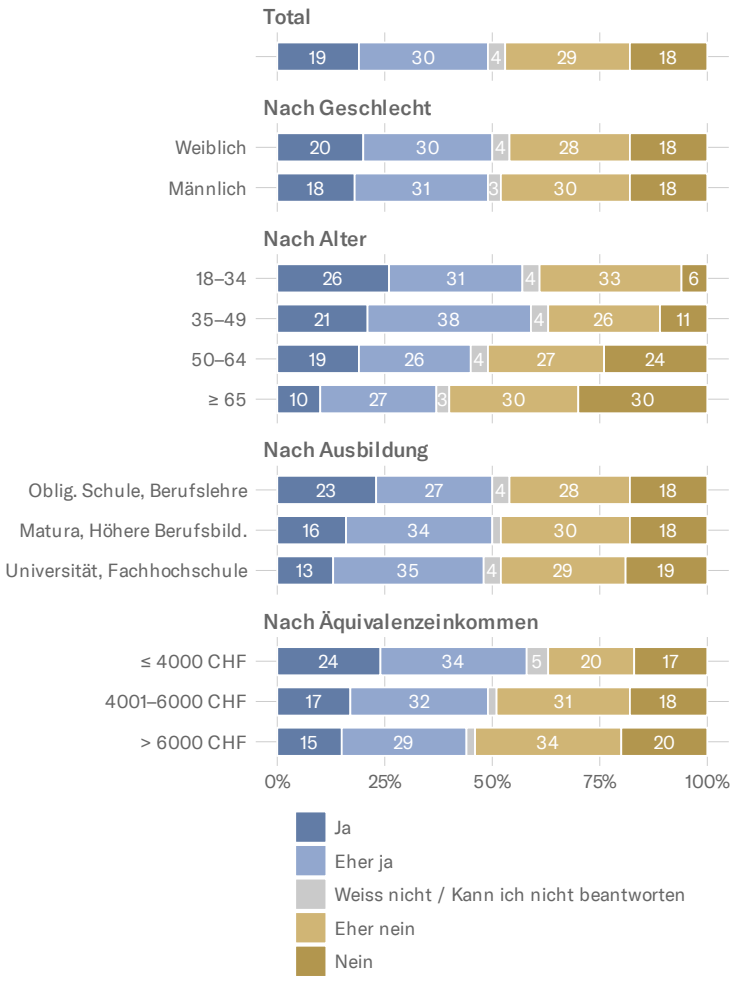


Fast jede zweite Person hat Lebensträume aufgeschoben

Das positive Lebensgefühl übersetzt sich allerdings nicht immer in entschlossenes Handeln. Fast jede zweite Person (49%) gibt an, persönliche Lebensträume zu lange aufgeschoben zu haben. Besonders verbreitet ist dieses Empfinden in den mittleren und jüngeren Altersgruppen: Bei den 18- bis 34-Jährigen beträgt der Anteil 57%, bei den 35- bis 49-Jährigen 59%. Bei den Personen ab 65 Jahren sind es dagegen noch 37%.

Medienmitteilung, 14. Oktober 2026 | Helvetia Zuversichtsstudie

Abbildung 2: Aufschieben persönlicher Lebensträume
«Haben Sie das Gefühl, in Ihrem bisherigen Leben persönliche Lebensträume zu lange aufgeschoben zu haben?»



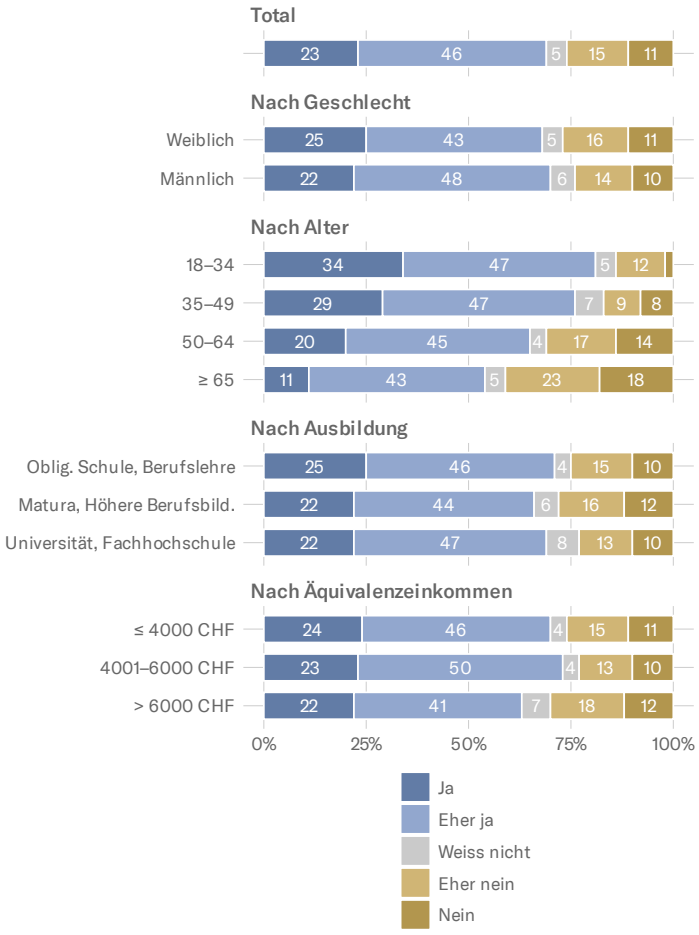
Gleichzeitig erlauben sich 57% der Befragten, in ihrer aktuellen Lebensphase grosse Lebensträume zu haben. Auch hier zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen den Generationen: Bei den 18- bis 34-Jährigen sind es 68%, bei den Personen ab 65 Jahren noch 48%. Die grössten Lebensträume liegen vor allem in den Bereichen Gesundheit und Fitness, Reisen und Erlebnisse sowie Finanzen und Eigentum. Dahinter folgen Partnerschaft und Familie sowie berufliche Träume. Nur eine kleine Minderheit gibt an, aktuell keinen grossen Lebenstraum zu haben.

Medienmitteilung, 14. Oktober 2026 | Helvetia Zuversichtsstudie

Besonders die jungen Generationen würden sich gerne mehr zutrauen

Dabei würden sich im Alltag 69% der Befragten gerne mehr zutrauen. Besonders unter den jungen Generationen, zwischen 18 und 34 Jahren, ist dieser Wunsch weit verbreitet (81%). «Junge Menschen in der Schweiz blicken grundsätzlich positiv auf ihr Leben. Gleichzeitig spüren sie, dass sie sich bei persönlichen Wünschen und im Alltag manchmal selbst im Weg stehen», sagt Michael Hermann von Sotomo.

Abbildung 3: Sich im Alltag mehr zutrauen
«Würden Sie sich in Ihrem Alltag gerne selbst mehr zutrauen?»



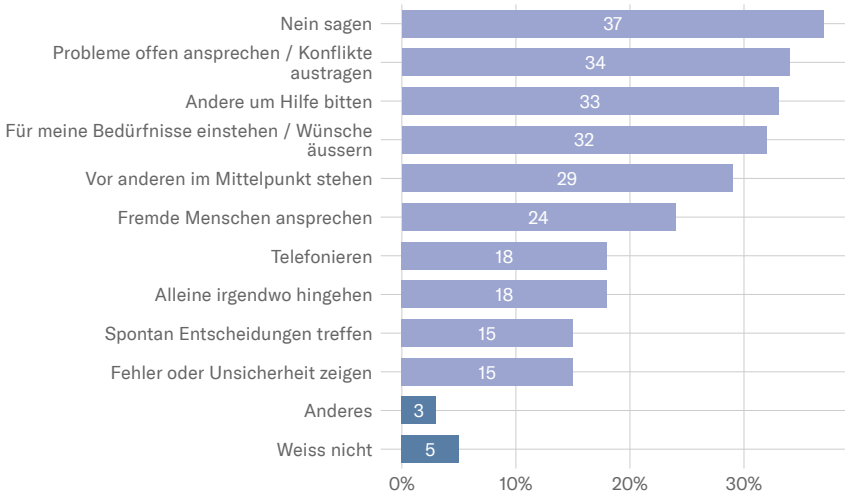
Medienmitteilung, 14. Oktober 2026 | Helvetia Zuversichtsstudie

Den Ratschlag, den die Bevölkerung heute am häufigsten an ihr junges Ich geben würde: «Vertraue auf dich selbst und darauf, dass Veränderungen auch Gutes mit sich bringen.» 50% sind überzeugt, dass sich mit jeder schliessenden Tür, neue Türen öffnen. Zudem würden knapp die Hälfte der Befragten ihrem jüngeren Selbst raten, auf ihr Bauchgefühl (47%) sowie auf die eigenen Fähigkeiten («Du schaffst das», 43%) zu vertrauen.

«Nein» sagen kostet mehr Überwindung als ein Abenteuer

Der Wunsch nach mehr Mut zeigt sich besonders in alltäglichen sozialen Situationen. 37% der Befragte kostet es Überwindung, «Nein» zu sagen. 34% fällt es schwer, Probleme offen anzusprechen oder Konflikte auszutragen. Ein Drittel (33%) muss sich überwinden, andere um Hilfe zu bitten, und 32% fällt es schwer, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen oder Wünsche zu äussern. Vor anderen im Mittelpunkt zu stehen, kostet 29% Überwindung, fremde Menschen anzusprechen 24%.

Abbildung 4: Überwindung im Alltag
«Was kostet Sie persönlich im Alltag besonders viel Überwindung? (Mehrere Antworten möglich)»



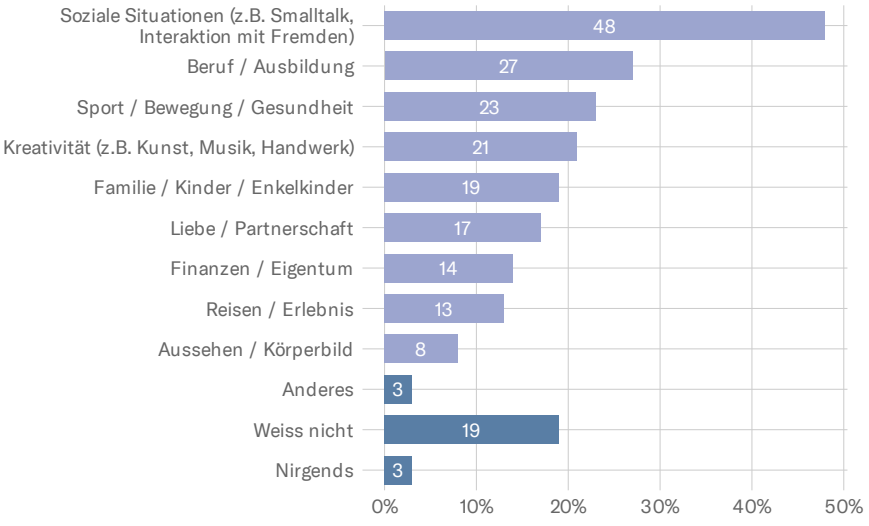
Vor allem Frauen nennen soziale Situationen häufiger als Herausforderung. So fällt es 40% der Frauen und lediglich 34% der Männer schwer, «Nein» zu sagen. Konflikte offen anzusprechen, andere um Hilfe bitten und für die eigenen Bedürfnisse

einzustehen, kostet in allen drei Punkten jeweils 37% der Frauen Überwindung. Bei den Männern sind es hingegen jeweils 32% beziehungsweise 29% beziehungsweise 27%.

Die Mehrheit der Befragten würde die Komfortzone gerne häufiger verlassen

Insgesamt würden 55% der Befragten ihre Komfortzone gerne häufiger verlassen. Bei den 18- bis 34-Jährigen liegt dieser Anteil bei 74%, bei den Personen ab 65 Jahren bei 35%. Gleichzeitig finden 74%, dass die Menschen in der Schweiz generell häufiger aus ihrer Komfortzone heraustreten sollten. Die Ansprüche an die Gesellschaft sind damit höher als an die eigene Person. Die Befragten finden, dass sich die Gesellschaft vor allem in sozialen Situationen, etwa beim Smalltalk oder im Kontakt mit Fremden (48%) mehr trauen sollte. Aber auch in den Bereichen Beruf und Ausbildung (27%) sowie Sport, Bewegung und Gesundheit (23%) oder im kreativen Bereich Kunst, Musik und Handwerk (21%) wünschen sich die Befragten, dass sich die Schweizer Bevölkerung häufiger aus ihrer Komfortzone herausbewegt.

Abbildung 5: Lebensbereiche, in denen die Schweizer Bevölkerung sich mehr trauen sollte
«In welchen Bereichen sollten sich die Menschen in der Schweiz Ihrer Meinung nach mehr trauen? (Mehrere Antworten möglich)»

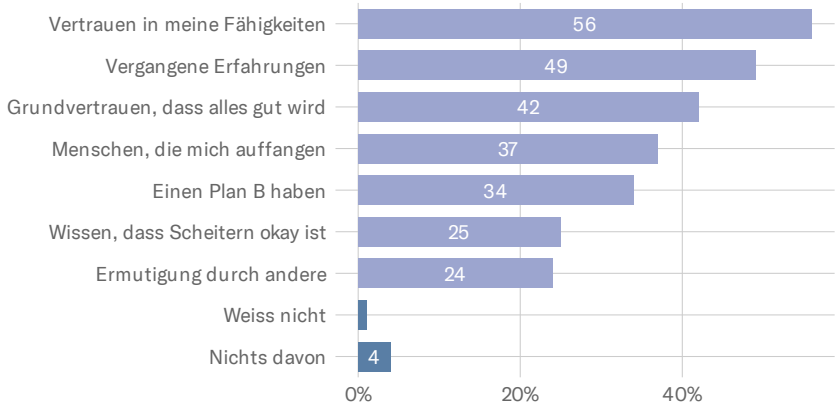


Medienmitteilung, 14. Oktober 2026 | Helvetia Zuversichtsstudie

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten hilft am meisten

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten erleichtert den Schritt aus der Komfortzone am häufigsten. 56% nennen dieses als wichtige Unterstützung. Vergangene Erfahrungen folgen mit 49%, das Grundvertrauen, dass alles gut wird, mit 42%. Für 37% sind Menschen wichtig, die sie auffangen, bei 34% hilft ein Plan B.

Abbildung 6: Faktoren für das Verlassen der Komfortzone
«Was erleichtert es Ihnen, sich aus Ihrer Komfortzone heraus zu begeben? (Mehrere Antworten möglich)»



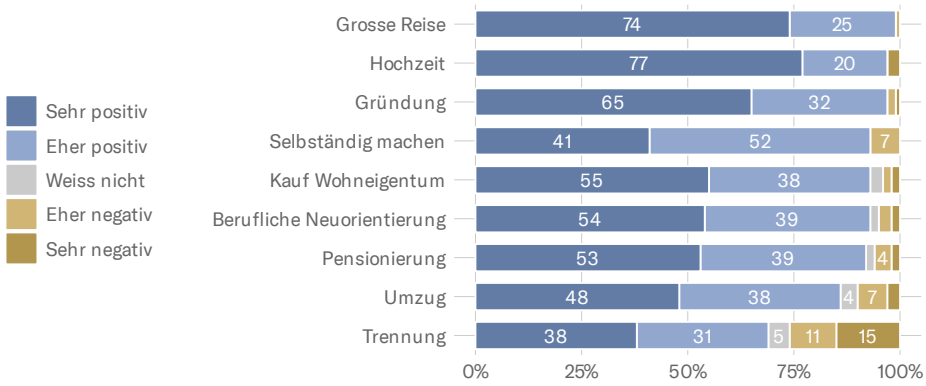
Dabei unterscheiden sich die Generationen deutlich. Junge Erwachsene stützen sich besonders auf ihr Umfeld: Für 50% der 18- bis 34-Jährigen helfen Menschen, die sie auffangen. Bei den Personen ab 65 Jahren sind es 22%. Ältere verlassen sich dagegen stärker auf ihre Erfahrungen. 59% der Personen ab 65 Jahren nennen frühere Erlebnisse als Hilfe. Bei den jüngeren Befragten sind es hingegen lediglich 36%. «Mut entsteht selten nur aus uns selbst heraus. Menschen brauchen Selbstvertrauen, aber auch Beziehungen, die ihnen Sicherheit und Rückhalt geben», erklärt Simon Weiner, Leiter Vertriebsverbund & Marktbearbeitung von Helvetia in der Schweiz. «Als Partnerin für Versicherung, Vorsorge, Vermögen und Eigenheim möchten wir Menschen dabei unterstützen, Veränderungen zuversichtlich anzugehen und ihre Pläne in die Tat umzusetzen.»

Medienmitteilung, 14. Oktober 2026 | Helvetia Zuversichtsstudie

Grosse Schritte erscheinen im Rückblick meist richtig

Traut man sich etwas zu, werden die Lebensereignisse im Rückblick mehrheitlich positiv beurteilt. Eine grosse Reise bewerten 99% der Befragten als sehr oder eher positiv, eine Hochzeit und die Gründung oder Erweiterung einer Familie 97%. Auch der Schritt in die Selbständigkeit, der Kauf von Wohneigentum oder eine berufliche Neuorientierung werden grossmehrheitlich positiv bewertet. Und sogar Veränderungen, die zunächst grosse Sorgen auslösen können, wie beispielsweise eine Trennung, erscheinen später häufig in einem anderen Licht. 69% der Befragten blicken sehr oder eher positiv darauf zurück. «Die Ergebnisse machen deutlich: Was im Voraus Mut und Überwindung kostet, wird später häufig als wichtiger und richtiger Schritt im eigenen Leben wahrgenommen», so Michael Hermann von Sotomo.

Abbildung 7: Rückblick auf das Lebensereignis
«Wie blicken Sie heute auf grosse Lebensereignisse zurück?» (*Hochzeit: Beschränkte Aussagekraft aufgrund geringer Fallzahl)



Über die Umfrage

Die Daten wurden zwischen dem 9. und 18. Juni 2026 erhoben. Für die Auswertung wurden die Angaben von 1’866 Personen berücksichtigt. Die gewichtete Stichprobe ist hinsichtlich zentraler soziodemografischer Merkmale repräsentativ für die Wohnbevölkerung der Schweiz.