



UNSER ALLTAG

„Unser Alltag“ ist eine wissenschaftliche Studie über die Zeitznutzung der Menschen: Was tun sie täglich? Wie lange arbeiten sie und wie viel Freizeit haben sie?

Wir interessieren uns für den Alltag von Menschen, die in der Schweiz leben, und dafür, wie sich dieser von dem Alltag anderer Personen international unterscheidet.

Männer übernehmen heute mehr Hausarbeit als in der Vergangenheit. Wird sich dieser Trend fortsetzen?



Frauen in Europa verbringen jedes Jahr durchschnittlich drei volle Tage mehr im Bett als Männer. Das sind zwar nur 15 Minuten pro Tag, aber alles addiert sich!



Wie viel Zeit verbringen Eltern mit ihren Kindern, und was machen sie zusammen?



WARUM TEILNEHMEN?



Wie beeinflussen soziale und Freizeitaktivitäten unsere Gesundheit im späteren Leben?



Im Gegensatz zum Rest Europas ist wenig darüber bekannt, wie die Menschen in unserem Land ihre Zeit gestalten. Das LIVES Centre der Universität Lausanne hat eine Studie ins Leben gerufen, um dies zu ändern.

Weltweit verbringen die Menschen im Durchschnitt 6 Stunden und 40 Minuten pro Tag vor einem Bildschirm. Wie sieht es in der Schweiz aus?



Mit einem besseren Verständnis der Schwierigkeiten verschiedener Menschen hoffen wir, effektivere Wege zu finden, damit sie ihre Zeit mit dem verbringen können, was ihnen am wichtigsten ist.



WIE TEILNEHMEN?

Die Teilnahme an dieser Forschung ist einfach und wird nur etwa eine halbe Stunde Ihrer Zeit in Anspruch nehmen! Es gibt 3 Schritte...

- 1.** Beantworten Sie einen Online-Fragebogen, in dem gefragt wird, wie Sie normalerweise Ihre Zeit verbringen. Ausserdem geht es darum, wie viel Freizeit Ihnen zur Verfügung steht, um Dinge zu tun, die Ihnen wirklich wichtig sind.
- 2.** Füllen Sie ein „Zeit-Tagebuch“ aus, um uns mehr Details darüber zu geben, wie Sie Ihre Zeit am Tag vor dem Ausfüllen des Fragebogens verbracht haben.
- 3.** Beantworten Sie einen kurzen Fragebogen, um uns zusätzliche Informationen über den im Tagebuch beschriebenen Tag zu geben und um uns Feedback zu unserer Forschung zu geben.



WEITERFÜHREND

Am Ende der Umfrage werden Sie gebeten, ein zweites Tagebuch für einen anderen Tag der Woche auszufüllen. So helfen Sie uns, ein genaueres und vollständigeres Bild davon zu zeichnen, wie Menschen ihre Tage verbringen.



VIELEN DANK!

Jede Person, die an diesen drei Schritten teilnimmt, hat die Chance, bei einer Verlosung einen von drei Preisen im Wert von 300 CHF zu gewinnen. Jede teilnehmende Person, die ein zweites Tagebuch ausfüllt, hat zusätzlich die Chance, bei einer zweiten Verlosung einen Preis im Wert von 500 CHF zu gewinnen.



Ihre Teilnahme an jedem Schritt dieser Studie ist völlig freiwillig, und es versteht sich von selbst, dass die Beantwortung des ersten Teils Sie in keiner Weise für den weiteren Verlauf verpflichtet.



WERDEN SIE HISTORIKER/IN IHRES LEBENS!

Das Zeit-Tagebuch ist eine Art Kalender, in dem Sie einen ganzen Tag Ihres Lebens detailliert beschreiben können. In diesem Tagebuch geht es darum, eine chronologische Übersicht Ihres Tages zu erstellen, die einen Zeitraum von 24 Stunden abdeckt – beginnend um 4:00 Uhr morgens und endend um 4:00 Uhr am nächsten Morgen.

Der Tag ist in 10-Minuten-Abschnitte unterteilt. Diese Ausführlichkeit ermöglicht es Ihnen, alle kleinen Momente zu dokumentieren – unabhängig von ihrer Dauer – die zusammen Ihren Tag ausmachen.



Sie werden gebeten, die folgenden Merkmale Ihres Tages zu dokumentieren:



1. Ihre Aktivitäten - alles, was Sie getan haben



4. Ihre Bildschirmnutzung (Computer, Tablet oder Smartphone)



2. An welchem Ort Sie sich im Verlauf des Tages befanden



5. Ihre Einschätzung der verschiedenen Momente Ihres Tages



3. Wer sonst noch anwesend war



Je mehr Details Sie hinzufügen, desto nützlicher wird es für die Studie sein! Wir hoffen ausserdem, dass Ihnen diese Übung dabei hilft, sich bewusst zu werden, wie Sie Ihre Zeit nutzen. Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob Sie mehr Zeit mit Kochen verbringen als mit Ausruhen, oder warum der Tag so schnell vergangen ist?

Diese Studie wird Ihnen helfen, diese und viele weitere Fragen zur Nutzung Ihrer Zeit zu beantworten. Zusammen werden uns alle gesammelten Daten eine reichhaltige Geschichte des Alltagslebens der Menschen in der Schweiz im Jahr 2025 liefern. Wir hoffen, dass wir Sie dazu zählen können!



Tutorials werden im Teilnahme-Tool Ihrer Wahl (PC, Smartphone oder Tablet) verfügbar sein, egal ob Sie das Tagebuch in Ihrem Browser oder in der Umfrage-App ausfüllen.

WO BLEIBT IHRE ZEIT?

Die Messung des Tagesablaufs ist nicht einfach! „Unser Alltag“ ist eine experimentelle Studie, in der wir verschiedene Werkzeuge testen, mit denen die Teilnehmenden einfach aufzeichnen können, wie sie einen Tag in ihrem Leben verbracht haben. Wir würden uns sehr über Ihre Rückmeldung freuen, damit wir diese Werkzeuge für zukünftige Teilnehmende verbessern können.



NICHT GENÜGENDE ZEIT?

Wir verstehen das. Oft haben die beschäftigtesten Menschen keine Zeit, an der Forschung teilzunehmen. Aber genau deshalb haben wir nie die Gelegenheit, zu erfahren, was sie denken und tun. Es ist wichtig, die einzigartigen Erfahrungen aller zu kennen. Wir hoffen, dass Sie sich die Zeit nehmen können, uns zu helfen, präzise Informationen über das tägliche Leben in der Schweiz zu sammeln.



WER FÜHRT DIE STUDIE DURCH?

Die Umfrage „Unser Alltag“ wird finanziert und durchgeführt vom LIVES Centre für Lebenslauf-Forschung, dem Schweizer Kompetenzzentrum für Sozialwissenschaften FORS und der Fakultät für Sozial- und Politikwissenschaften der Universität Lausanne.



WO KANN ICH MEHR DARÜBER ERFAHREN?

Auf unserer Website faq-de.dailylives.ch (über den QR-Code unten) finden Sie weitere Informationen zu dieser Studie, ihrem Verlauf und Antworten auf häufig gestellte Fragen. Dort erhalten Sie auch Neuigkeiten zu den Ergebnissen dieser Forschung. Sie können uns ausserdem unter der Telefonnummer **021 692 46 69** oder per E-Mail an dailylives@forscenter.ch erreichen.

