Allianz

THE ALLIANZ 3AM REPORT 2025

Was uns alle nachts wach hält😤.

Das Beste, was man um **3 Uhr nachts** tun kann, ist zu schlafen. Aber es gibt Sorgen, die uns **wach halten können😞.**

Obwohl sie für jeden von uns einzigartig erscheinen, teilen wir doch einige davon – **überall auf der Welt.**

Wir haben **8.000 Menschen** in acht verschiedenen Ländern befragt und sie gebeten, ihre größten **persönlichen Ängste** zu teilen.

Mit dem Wissen aus unserer Studie können wir gemeinsam nach Wegen suchen, die **Zukunft sicherer** und besser zu machen. Schließlich **sind wir dafür da😀.**

Was hält die **meisten** Menschen **um 3 Uhr** wach🙁?

DIE GRÖßTEN SORGEN

#1 Gesundheit

Die größte Sorge in Brasilien, Frankreich, Deutschland, Großbritannien und Italien

#2 Finanzen

verursachen vor allem in Australien und Indonesien schlaflose Nächte

#3 Sicherheit

überall unter den Top 5 Sorgen – außer in Indonesien

Die **drei größten Sorgen** 😫 mitten in der Nacht sind

Gesundheit, Finanzen und **Sicherheit** – aber jedes Land hat seine eigene Top 3.

Sie sind vielleicht überrascht - oder sogar ein bisschen beruhigt - zu erfahren, dass Ihre **eigenen Sorge**n nicht nur von Ihren Nachbarn, sondern auch von Menschen auf **der ganzen Welt geteilt** werden.

Zum Beispiel:

43%
DEUTSCHLAND

Politischer und **sozialer Wandel** ist die zweitgrößte Sorge der Deutschen

42%
TÜRKEI

bereitet die gesellschaftliche oder **persönliche Zukunft** Sorgen

36%
AUSTRALIEN

die drittgrößte Sorge dreht sich um die Wohn- und Lebenshaltungskosten

Wichtiger denn je: die Gesundheit.

Von all den Dingen, die uns nachts wachhalten, scheinen **Gesundheitssorgen** die wichtigsten zu sein😷. Aktuell hält das Thema jeden zweiten Befragten **vom Schlafen ab**🥱**.**

GESUNDH

EIT

47%
Körperliche Gesundheit

44%
Gesundheit der Familie

43%
Gesundheits-versorgung

40%
Gesundheits- und Versicherungs-kosten

38%
Angst vor schwerer Krankheit oder Diagnosen

36%
Mentale Gesund-heit und Wohl-befinden

30%
Langzeiterkrankungen oder chronische Beschwerden

25%
Stress (-management)

Welche Sorgen im Vordergrung stehen, unterscheidet sich stark nach Ländern und Generation.

Die **Türkei** ist das einzige Land, bei dem die Angst vor **schwerer Krankheit** an oberster Stelle steht🤒.

Die **Sorge um die Gesundheit der Familie** hält die **GenX** nachts wach😞.

FINANZEN

Geld hält die Welt nachts wach.

Unbezahlte Rechnungen am Monatsende, wachsende Schulden, Angst um die Rente – die Sorge um finanzielle Entscheidungen ist **weltweit die #2** 😔**.**

47%
AUSTRALIEN

59%
INDONESIEN

In **Indonesien** sind die Finanzen die größte Sorge. Das gilt insbesondere für **Gesundheitskosten** – ebenso wie im Nachbarland **Australien** 😨**.**

48%
Millennial

42%
Gen Z

Millenials finden keinen Schlaf wegen dem „Regeln ihrer Finanzen" – **finanzielle Sicherheit** ist ihre **größte Sorge.**

SICHE

Sicherheit – ein Thema jeden Alters.

Persönliche Sicherheit 😟 ist die **dritthäufigste Sorge,** die schaflose Nächte verursacht.

Eine von drei Personen über alle Generationen sorgt sich darum.

RHEIT

Baby Boomers	Gen X	Millenial	Gen Z
41%	37%	36%	29%

Ein permanentes **Gefühl der Unsicherheit** vor der eigenen Haustür, viele Unfälle auf den Straßen, häufige Katastrophenwarnungen für Ihre Region – das hält **Menschen jeden Alters** wach 🥱.

Vor allem gilt das für die **Baby Boomer, Gen Z** macht sich nachts mehr Gedanken über **Job und Karriere.**

Quelle: Ipsos (What Worries the World-Study, August 2025)
Allianz Umfrage (The 3am Report), Datenanaylse und Grafik: Allianz SE