

9 gute Vorsätze für 2019 und die besten Länder, um diese erfolgreich umzusetzen

Von weniger Stress in Dänemark bis zu einem gesünderen Leben in Österreich - hier sind die besten Länder für jeden Neujahrsvorsatz.

- *Schätzungen zufolge scheitern 80 Prozent der Neujahrsvorsätze spätestens im Februar, aber der Umzug in ein anderes Land könnte 2019 der Schlüssel zum Erfolg sein.*
- *Basierend auf Daten der aktuellen Expat Insider Studie präsentiert InterNations eine Liste der Länder, in denen es leichtfallen sollte, die guten Vorsätze einzuhalten.*
- *Expats, die eine Familie gründen wollen, könnten von einem Umzug nach Finnland profitieren, während diejenigen, die mehr reisen möchten, sich für ein Leben in Singapur entscheiden sollten.*

München, 6. Dezember 2018 – Der Beginn eines neuen Jahres ist die ideale Gelegenheit, auch einen Neubeginn zu wagen und das eigene Leben positiv zu verändern. Laut [YouGov](#) waren die häufigsten Vorsätze für 2018 sich gesünder zu ernähren, mehr Sport zu treiben und Geld zu sparen – und es ist sehr wahrscheinlich, dass die Ziele für das kommende Jahr ähnlich aussehen! Da jedoch 80 Prozent der Neujahrsvorsätze spätestens im Februar scheitern, braucht es vielleicht mehr als ein neues Fitness-Abo oder einen Sparplan, um erfolgreich zu sein. Wie wäre es mit Auswandern?

Um alle Menschen beim Erreichen der persönlichen Ziele für 2019 zu unterstützen, präsentiert InterNations eine Liste der 9 häufigsten Neujahrsvorsätze sowie die besten Länder, um diese erfolgreich umzusetzen. Die Empfehlungen basieren auf Daten der [Expat Insider 2018](#) Studie, die jährlich von [InterNations](#), dem größten Expat-Netzwerk weltweit, durchgeführt wird. Mit fast 18.000 Teilnehmern, die im Ausland leben und arbeiten, ist sie eine der umfassendsten Umfragen unter Expats. Die Studie bietet nicht nur eine ausführliche Analyse des Lebens im Ausland; sie enthält auch eine Rangliste von 68 Zielländern, die diverse Faktoren wie Lebensqualität, Arbeitswelt und Eingewöhnung im Gastland miteinbezieht.

9 gute Vorsätze für 2019

und die besten Länder, um sie erfolgreich umzusetzen



GESÜNDER LEBEN
Österreich
#1 für Gesundheit & Wohlbefinden
97% der Expats sind mit der Qualität der Umwelt zufrieden.



EINE FAMILIE GRÜNDEN
Finnland
#1 für Familienleben
*"Finnland ist gut für Kinder."
Expat aus Australien*



SICH VERLIEBEN
Chile
56% lernten ihren Partner dort kennen
*"Mein Partner ist das Beste an meinem Leben in Chile."
Expat aus Uruguay*



GELD SPAREN
Kolumbien
#1 für persönliche Finanzen
84% der Expats sind mit ihrer finanzielle Lage zufrieden.



DAS NETZWERK ERWEITERN
Mexiko
#1 für Freunde finden
*"Die Leute sind sehr freundlich und aufgeschlossen."
Expat aus Belgien*



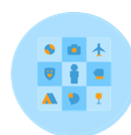
EIN NEUEN JOB FINDEN
Bahrain
#1 für Karrierechancen
70% sind mit ihren Karrierechancen zufrieden.



STRESS REDUZIEREN
Dänemark
#1 für Work-Life Balance
*"Das Leben hier ist generell einfacher, und die Arbeitszeiten sind sehr kurz."
Expat aus Italien*



MEHR REISEN
Singapur
#1 für Reisen & Transportwesen
*"Singapur ist der perfekte Ausgangspunkt für Reisen in den Rest von Asien."
Expat aus den USA*



EIN NEUES HOBBY FINDEN
Spanien
#1 für Freizeitaktivitäten
93% der Expats sind zufrieden mit den verfügbaren Freizeitaktivitäten.

Frohes
neues
Jahr!

1. Gesünder leben

Ein gesundes Leben zu führen kann vieles bedeuten, zum Beispiel regelmäßig Zeit an der frischen Luft zu verbringen oder in einem Land mit hoher Umweltqualität zu leben. Vielen fällt es allerdings schwer mit den schlechten Gewohnheiten zu brechen, die sie im Laufe der Jahre entwickelt haben – ein Tapetenwechsel könnte der fehlende Anstoß sein!

[Österreich](#) liegt auf Platz 1 von 68 Ländern weltweit für Gesundheit & allgemeines Wohlbefinden und scheint das Geheimnis für einen gesunden Lebensstil entdeckt zu haben: Das Land erhält ausgezeichnete Bewertungen in Bezug auf die Kosten und Qualität der medizinischen Versorgung sowie hinsichtlich der Umweltqualität. Fast alle Expats in Österreich (97%) sind mit der Qualität der Umwelt im Gastland zufrieden, verglichen mit nur 69 Prozent der Befragten weltweit. Ein Expat aus Rumänien findet die Umwelt in Österreich sogar „perfekt“ mit „sauberem Wasser und genügend Grünflächen“. Zudem ist das österreichische Gesundheitswesen unter den besten weltweit: Mehr als vier von fünf Expats (81%) halten die medizinische Versorgung für erschwinglich (vs. 59% weltweit) und fast neun von zehn (87%) sind mit der Qualität zufrieden (vs. 67% weltweit).

2. Eine Familie gründen

Von 50 Ländern rund um den Globus belegt [Finnland](#) den ersten Platz beim Thema Familienleben und scheint alles zu bieten, was eine Familie braucht. Über neun von zehn Expats, die Kinder in Finnland großziehen (91%), sind mit ihrem Familienleben im Allgemeinen zufrieden – das sind zwölf Prozentpunkte mehr als der Anteil unter allen Expat-Eltern weltweit (79%). Die große Mehrheit (93%) beschreibt auch die Einstellung der Einheimischen gegenüber Familien mit Kindern als freundlich (vs. 83% weltweit), oder wie es ein Expat aus Australien zusammenfasst: „Finnland ist gut für Kinder.“ Abgesehen von einem familienfreundlichen Umfeld ist eine gute Schule ausschlaggebend für ein erfolgreiches Familienleben im Ausland. Glücklicherweise bewerten 96 Prozent der Expat-Eltern die Qualität des Bildungswesens in Finnland positiv (vs. 69% weltweit). Tatsächlich entscheiden sich fast zwei Drittel (67%) für eine öffentliche Schule, verglichen mit nur 36 Prozent der Expat-Eltern weltweit. Zu guter Letzt sind Kinder in Finnland sehr sicher: Alle Expat-Eltern (100%) sind dort mit der persönlichen Sicherheit ihrer Kinder zufrieden, während nur 81 Prozent weltweit der gleichen Meinung sind. Ein amerikanischer Expat schätzt an Finnland, dass „man sich keine Sorgen um die Sicherheit der Familie machen muss, wann man nicht da ist“.

3. Sich verlieben

Während die Familiengründung für so manche noch ein langfristiges Ziel ist, steht vielleicht die Suche nach der großen Liebe auf ihrer To-Do-Liste für 2019. Laut einem Online-Dating Portal werden Dating-Webseiten zwischen dem 26. Dezember und 14. Februar [am häufigsten besucht](#). Das Portal gibt an, dass in dieser kurze Zeitspanne 50 Millionen Nachrichten verschickt und eine Million Dates vereinbart werden!

Falls man den Partner lieber offline kennenlernen möchte, könnte [Chile](#) der perfekte Ort sein. Mehr als die Hälfte der Expats, die in dem südamerikanischen Land leben und in einer festen Beziehung sind (56%), haben ihren Partner dort kennengelernt, verglichen mit nur 32 Prozent weltweit, die ihren Partner im neuen Heimatland gefunden haben. Unter den Expats in Chile, die in festen Händen sind, hat fast die Hälfte (49%) einen einheimischen Partner (vs. 35% weltweit), während nur 29 Prozent eine Beziehung mit jemanden mit der gleichen Nationalität führen (vs. 43% weltweit). Und es scheint, als hätten sie ihren Herzensmenschen gefunden: Mehr als neun von zehn Befragten in Chile (93%) sind mit ihrer romantischen Beziehung zufrieden (vs. 85% weltweit). Ein Expat aus Uruguay meint sogar: „Mein Partner ist das Beste an meinem Leben in Chile.“

4. Geld sparen

Mit seinem ersten Platz für persönliche Finanzen ist [Kolumbien](#) das Gastland, in dem Expats auch aus einem kleinen Budget das Beste machen können. Mehr als drei von zehn Befragten (31%) geben an, dass finanzielle Gründe ihre Entscheidung für den Umzug nach Kolumbien beeinflusst haben (vs. 16% weltweit), und sie scheinen damit richtig zu liegen: Über vier von fünf Expats in Kolumbien (84%) sind mit ihrer finanziellen Lage zufrieden, im Vergleich zu einem globalen Durchschnitt von 67 Prozent. Zudem berichten fast zwei Drittel (64%), dass ihr verfügbares Haushaltseinkommen *mehr* als ausreichend ist, um die Lebenshaltungskosten zu decken, verglichen mit nur 51 Prozent weltweit. Demnach ist die finanzielle Zufriedenheit unter den Expats hoch, obwohl nur 36 Prozent glauben, dass sie mehr verdienen als in einem vergleichbaren Job in ihrem Heimatland (vs. 53% weltweit). Die geringen Lebenshaltungskosten könnten einer der Gründe für die hohe Zufriedenheit sein: Kolumbien (5. von 68) liegt hier nur hinter Bulgarien (1.), Mexiko, Vietnam und Thailand. Ein kanadischen Expat erklärt, dass in Kolumbien „*die Lebenshaltungskosten sehr gering*“ sind.

5. Das eigene Netzwerk erweitern

Ein gutes persönliches sowie berufliches Netzwerk ist für jeden wichtig, ganz egal, ob man nette Leute zur Freizeitgestaltung sucht oder berufliche Kontakte knüpfen möchte, die die Karriere vorantreiben. Im neuen Jahr könnte der richtige Moment gekommen sein, um das eigene Netzwerk zu erweitern: Zum Beispiel kann man einer internationalen Community wie InterNations oder einem beruflichen Netzwerk wie XING beitreten.

Während es einigen Leuten schwerfällt, einfach auf Fremde zuzugehen, scheint dies für Expats in [Mexiko](#) kein Problem zu sein: 94 Prozent von ihnen beschreiben die einheimische Bevölkerung als freundlich (vs. 69% weltweit) und weitere 90 Prozent halten sie für besonders freundlich gegenüber ausländischen Mitbürgern (vs. 66% weltweit). „*Die Einheimischen sind überaus offen und freundlich*“, teilt ein Expat aus den USA mit. Dies könnte ein Grund dafür sein, wieso es über drei Vierteln (77%) leichtfällt, einheimische Freunde zu finden, im Vergleich zu weniger als der Hälfte der Befragten (45%) weltweit. Vielleicht liegt es auch daran, dass es in Mexiko viele Möglichkeiten gibt, neue Leute zu treffen: Fast neun von zehn Expats (86%) sind mit ihren Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung und Kontaktpflege zufrieden (vs. 66% weltweit).

6. Einen neuen Job finden

Egal ob man im jetzigen Job im Alltagsrott versinkt oder einfach eine neue berufliche Herausforderung sucht – wieso nicht alles auf eine Karte setzen und eine Karriere im Ausland starten? [Bahrain](#) rangiert auf dem 1. Platz von 68 Ländern für das Arbeiten im Ausland, unter anderem dank der guten Karrierechancen für Expats: Sieben von zehn Befragten (70%) sind mit ihren Karrierechancen in Bahrain zufrieden, im Vergleich zu nur 55 Prozent weltweit. Wenn damit das Interesse am Arbeitsmarkt in Bahrain geweckt ist, ist Folgendes ebenfalls gut zu wissen: Fast die Hälfte der neu angekommenen Expats (48%) fand es einfach, sich dort auf eine Stelle zu bewerben, verglichen mit zirka zwei von fünf Expats weltweit (41%). Zu guter Letzt scheinen Expats in Bahrain sich auch keine Sorgen um ihren Job machen zu müssen, da sieben von zehn (70%) ihren Arbeitsplatz für sicher halten (vs. 59% weltweit). Da zudem 85 Prozent der Expats mit ihrem Job im Allgemeinen zufrieden sind, scheint Bahrain Arbeitssuchenden aus dem Ausland einiges zu bieten!

7. Stress reduzieren

Schätzungen zufolge hat [jeder fünfte engagierte Arbeitnehmer](#) ein hohes Risiko, während der Karriere an einem Burnout zu erkranken. Für alle, die viel Arbeit und wenig Freizeit haben, könnte ein Umzug nach Dänemark die Lösung sein: 83 Prozent der Expats in Dänemark sind mit ihrer Work-Life-Balance zufrieden, im Vergleich zu nur 61 Prozent weltweit. Über vier von fünf Expats (84%) sind zudem mit ihren Arbeitszeiten zufrieden – 22 Prozentpunkte mehr als der globale Durchschnitt (62%). Ein Expat

aus dem Iran schätzt beispielsweise seine „flexiblen Arbeitszeiten“. Diese hohe Zufriedenheit kann wahrscheinlich auf die unterdurchschnittliche Arbeitszeit zurückgeführt werden. Expats in Dänemark, die in Vollzeit tätig sind, verbringen ungefähr 39,0 Stunden pro Woche am Arbeitsplatz, während alle Befragten im Durchschnitt fünf Stunden länger arbeiten (44,0 Std.). „Das Leben hier ist generell einfacher und die Arbeitszeiten sind sehr kurz,“ meint ein Expat aus Italien.

8. Mehr reisen

Aufgrund der zunehmenden Globalisierung schrumpft die Welt mit jedem Tag, während das Reisen und das Erkunden ferner Länder für alle einfacher wird. Falls man vorhat, 2019 weitere Länder von der persönlichen Liste der Traumziele zu streichen, sollte man [Singapur](#) als neuen Lebensmittelpunkt in Betracht ziehen. In der *Expat Insider 2018* Studie küren Expats den Stadtstaat zum besten Aufenthaltsland für Reisen & Transportwesen. Fast alle Expats in Singapur (96%) bewerten die Reisemöglichkeiten, die ihnen das kleine Land bietet, positiv, im Vergleich zu knapp über vier von fünf Expats weltweit (82%). Ein Studienteilnehmer aus den USA betont, dass „Singapur der perfekte Ausgangspunkt für Reisen in den Rest von Asien“ ist. Ein weiterer Pluspunkt: Auch im Stadtstaat selbst kann man sich leicht fortbewegen. Fast alle Expats (95%) finden das Transportwesen gut, verglichen mit 68 Prozent aller Expats weltweit. „Das Verkehrssystem ist erstklassig“, lobt ein Expat aus Australien die Wahlheimat.

9. Ein neues Hobby finden

Vielleicht steht der Beginn eines neuen Jahres auch für den Versuch, etwas Neues auszuprobieren! Alle, die nach einem neuen Hobby suchen, könnten in [Spanien](#) fündig werden – dem Land mit der besten Bewertung für seine Freizeitangebote für Expats. Über neun von zehn Expats in Spanien (93%) sind mit den verfügbaren Freizeitaktivitäten zufrieden, verglichen mit nur drei Vierteln der Expats weltweit (75%). Ein Expat aus Bulgarien erklärt, dass es „viele verschiedene Aktivitäten für verschiedene Leute gibt“. In der Tat bewerten mehr als drei von fünf Befragten (61%) diesen Faktor sogar mit der Bestnote, verglichen mit weniger als zwei von fünf (37%) Expats weltweit. Ein Expat aus Belgien hält „das Wetter und die Freizeitaktivitäten“ für das Beste am Leben in Spanien. Das sonnige Wetter ist tatsächlich ein weiterer Vorteil: Fast alle Expats (96%) sind mit dem Klima und Wetter zufrieden (vs. 61% weltweit) und viele Freizeitaktivitäten können auch im Freien stattfinden!

Über die InterNations Expat Insider 2018 Studie

Für die jährliche [Expat Insider Studie](#) von InterNations haben mehr als 18.000 im Ausland lebende und arbeitende Personen aus 178 Ländern Informationen zu zahlreichen Aspekten ihres Lebens im Ausland und zu ihrer Person (Geschlecht, Alter, Nationalität, usw.) zur Verfügung gestellt. Die Umfrageteilnehmer wurden gebeten, 48 verschiedene Faktoren rund um das Thema Leben im Ausland auf einer Skala von eins bis sieben zu bewerten. Das Bewertungsverfahren legte großes Gewicht auf die individuelle Zufriedenheit mit diesen Aspekten und berücksichtigte emotional geprägte Faktoren auf gleiche Weise wie sachbezogene Kriterien. Die Bewertungen der einzelnen Faktoren wurden dann in verschiedenen Kombinationen zu insgesamt 17 Kategorien zusammengefasst. Deren Mittelwerte bildeten die Grundlage für Rankings zu den folgenden Themen: Lebensqualität, Eingewöhnung im Gastland, Familie, Arbeit, Finanzen und Lebenshaltungskosten. Aus den Resultaten dieser Rankings (mit der Ausnahme der Lebenshaltungskosten) wurde wiederum der Mittelwert gebildet, um das Gesamtergebnis für 68 Zielländer rund um die Welt zu vergleichen. 2018 waren Bahrain, Taiwan, Ecuador, Mexiko, Singapur, Portugal, Costa Rica, Spanien, Kolumbien und Tschechien unter den Top 10.

Damit ein Land in einen der Indexe und in das Gesamtranking aufgenommen wird, ist eine Stichprobengröße von mindestens 75 Teilnehmern erforderlich. Die einzige Ausnahme ist der Index zum Familienleben im Ausland, der auf einer Mindestanzahl von über 40 Studienteilnehmern mit Kindern im Ausland basiert. Im Jahr 2018 erfüllten 68 beziehungsweise 50 Länder dieses Kriterium. In

vielen Ländern bestand die jeweilige Stichprobe jedoch aus mehreren 100 Teilnehmern.

Über InterNations

Mit mehr als 3,3 Millionen Mitgliedern in 420 Städten weltweit ist das Münchner Unternehmen InterNations (<https://www.internations.org/>) die weltweit größte soziale Community und Informationsplattform für alle, die im Ausland leben und arbeiten. Neben zahlreichen Informationsmaterialien und digitalen Vernetzungsmöglichkeiten bietet InterNations seinen Mitgliedern auch die Gelegenheit zum persönlichen Austausch: Im Rahmen von rund 6.000 monatlichen Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten auf der ganzen Welt können die Mitglieder andere Expats und weltoffene Locals kennenlernen. Auf der Webseite informieren Foren, Country Guides von Experten und regelmäßige Beiträge von Gastautoren über das Leben im Ausland. Zur Qualitätssicherung wird jede neue Registrierung bei InterNations individuell geprüft.

Die InterNations App ist für Android und iOS verfügbar und kann kostenlos auf [Google Play](#) und im [App Store](#) heruntergeladen werden.

Zusätzliche Informationen finden Sie im [Presseportal](#), auf der [Unternehmenswebseite](#), auf [Facebook](#), [LinkedIn](#), [Twitter](#) oder im [Magazine](#).

Pressekontakt
Vera Grossmann
Pressesprecherin

InterNations GmbH
Schwanthalerstrasse 39
80336 München,
Deutschland

Tel: +49 (0)89 461 3324 79
Fax: +49 (0)89 461 3324 99
E-Mail: press@internations.org
Homepage: www.internations.org/press