

Hannover und Garching b. München, 08.01.2026

Selbstbestimmungsbarometer: Junge Erwachsene zeigen wenig Zuversicht in ihre Altersvorsorge

- Das Swiss Life-Selbstbestimmungsbarometer fokussiert in dieser Ausgabe die junge Generation (18 bis 29-Jährige): Sie sorgt sich um ihre finanzielle Absicherung im Alter – nur etwa jede siebte Person fühlt sich finanziell gut auf den Ruhestand vorbereitet.
- Wissensbedarf besonders ausgeprägt: Knapp die Hälfte aller jungen Menschen zeigt großes Interesse an Finanzwissen und Vorsorgethemen – mehr als alle anderen Altersgruppen.
- Selbstbestimmung der Menschen in Deutschland sinkt: 54 % der Menschen in Deutschland fühlen sich grundsätzlich selbstbestimmt (2024: 57 %).
- Nur knapp jede sechste Person vertraut bei finanziellen Engpässen auf staatliche Hilfe.

„Während die Regierung über die Zukunft der Rente debattiert, blicken viele junge Erwachsene mit Skepsis auf ihre finanzielle Absicherung im Alter. Dazu tragen anhaltend hohe Lebenshaltungskosten und wirtschaftliche sowie soziale Unsicherheiten bei. Gleichzeitig ist das Vertrauen in staatliche Unterstützung sehr ernüchternd. Aber die Studie konstatiert auch: Der ausgeprägte Wissensbedarf bei Vorsorgethemen zeigt uns, dass der jungen Generation die Notwendigkeit privater Altersvorsorge bewusst ist“, fasst Dirk von der Crone, CEO von Swiss Life Deutschland, die Ergebnisse des siebten Selbstbestimmungsbarometers zusammen, für das im Juli 2025 1.001 Personen in Deutschland repräsentativ befragt wurden. Der Versicherungs- und Finanzberatungskonzern Swiss Life untersucht seit 2019 mit dem Meinungsforschungsinstitut Bilendi das Gefühl von Selbstbestimmung und Zuversicht der Bevölkerung in Bezug auf Finanzen und darüber hinaus.

Junge Erwachsene zeigen geringste Zuversicht in ihre Altersvorsorge

Die Zuversicht in die eigene Altersvorsorge ist generell gering, bei jungen Erwachsenen jedoch besonders niedrig. Während nur 28 % aller Befragten überzeugt sind, dass ihre Vorsorge (staatlich, beruflich und privat) ein finanziell selbstbestimmtes Leben im Alter ermöglichen wird, sind es bei den jungen Erwachsenen lediglich 21 %. Diese Skepsis spiegelt sich auch in der Selbsteinschätzung hinsichtlich der Vorsorge im Alter wider. Rund ein Drittel der 18- bis 29-Jährigen gibt an, zu spät mit der Altersvorsorge begonnen zu haben – obwohl sie gerade erst ins Berufsleben starten. Gleichzeitig ist das Vertrauen der jungen Menschen in die eigene finanzielle Planung gering. Während 28 % aller Befragten davon überzeugt sind, ihren Ruhestand finanziell gut geplant zu haben, trifft dies bei den 18- bis 29-Jährigen auf lediglich 15 % zu.

Wissensbedarf bei jungen Erwachsenen besonders ausgeprägt

Die junge Generation zeigt eine ausgeprägte Bereitschaft, aktiv und frühzeitig mit der Altersvorsorge zu beginnen, anstatt sich ausschließlich auf staatliche Leistungen zu verlassen. So wären 43 % der 18- bis 29-Jährigen bereit, mehr für eine gute Vorsorge im Alter zu sparen. Junge Erwachsene erkennen demnach die Notwendigkeit privater Vorsorge, fühlen sich jedoch oft von den vielen Möglichkeiten und Regeln überfordert: 39 % der jungen Erwachsenen haben Schwierigkeiten, den Überblick bei den zahlreichen Vorsorge- und Anlagemöglichkeiten zu behalten. Gleichzeitig ist der Wunsch nach mehr Vorsorge- und Finanzwissen groß. 45 % der jungen Erwachsenen wünschen sich mehr Kenntnisse über Finanz- und Vorsorgethemen – mehr als jede andere Altersgruppe. „Wer als junger Mensch frühzeitig mit der Altersvorsorge beginnt, profitiert von einem langen Anlagehorizont. Das hat die junge Generation verstanden. Sie ist bereit, ihre finanzielle Absicherung im Alter selbst in die Hand zu nehmen. Um diese Chance nutzen zu können, benötigt sie eine bessere finanzielle Aufklärung. Finanzwissen ist die Grundvoraussetzung für finanzielle Selbstbestimmung, über alle Altersgruppen hinweg“, erklärt von der Crone.

Selbstbestimmung und Zukunftsoptimismus der Menschen in Deutschland sinkt

Das Swiss Life-Selbstbestimmungsbarometer dokumentiert seit 2019 die Entwicklung der empfundenen Selbstbestimmung in Deutschland. Nachdem im Vorjahr die Selbstbestimmung auf 57 % leicht gestiegen war, fühlen sich 2025 54 % der Befragten grundsätzlich selbstbestimmt. Damit setzt sich der langfristige Abwärtstrend fort, der 2020 bei 63 % begann und nur 2024 kurzzeitig unterbrochen wurde. Auch in Hinblick auf die Zukunft zeigt sich ein pessimistischeres Bild als letztes Jahr. 35 % der Befragten blicken grundsätzlich positiv in die Zukunft; ein Rückgang gegenüber dem Vorjahr (37 %). Die allgemeine Lebenszufriedenheit hingegen bleibt mit 41 % auf dem Vorjahresniveau.

Sinkendes Staatsvertrauen und wachsende Eigenverantwortung

Das wachsende Bewusstsein der Menschen für die Eigenverantwortung ihrer finanziellen Absicherung geht mit einem sinkenden Vertrauen in die Verlässlichkeit des Staates einher. So vertrauen lediglich 16 % der Befragten auf staatliche Unterstützung bei finanziellen Schwierigkeiten, während knapp die Hälfte der Befragten (48 %) sich persönlich für den Erfolg oder Misserfolg ihrer Altersvorsorge verantwortlich fühlen.

Große Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit bei finanzieller Selbstbestimmung

Ein Großteil der Menschen in Deutschland strebt nach finanzieller Selbstbestimmung. 82 % der Befragten wünschen sich, ihr Leben finanziell selbstbestimmt gestalten zu können. Wichtigste Treiber von finanzieller Selbstbestimmung sind ausreichend Geld zu haben (44 %), um eigene Entscheidungen treffen zu können (38 %), abgesichert zu sein (41 %), regelmäßig Geld zurücklegen zu können (35 %) und die Ausgaben im Griff zu haben (31 %). Lediglich 39 % geben an, dass ihre aktuelle Situation tatsächlich ein selbstbestimmtes Leben ermöglicht. „Zwischen den finanziellen Wünschen der Menschen und dem, was sie tatsächlich umsetzen können, entsteht eine Lücke. Unsere Befragung zeigt, dass für mehr als die Hälfte aller

Personen eine bessere finanzielle Situation zu einem selbstbestimmten Leben verhelfen würde. Wir möchten Menschen dazu ermutigen, Verantwortung für ihre Finanzen und Vorsorge zu übernehmen. Denn dies ist ein entscheidender Schritt zu mehr Selbstbestimmung“, betont von der Crone.

Inflation und steigende Kosten als größte Hindernisse

Die Herausforderungen für finanzielle Selbstbestimmung bleiben weitgehend konstant. 63 % der Befragten nennen Inflation und Preissteigerungen als größtes Hindernis (2024: 64 %), 39 % sehen hohe Wohn- und Energiekosten als Problem (2024: 38 %), und 38 % stufen ihr Einkommen als zu gering ein (2024: 36 %). Diese stabilen Werte verdeutlichen, dass die wirtschaftlichen Belastungen der vergangenen Jahre zu dauerhaften, strukturellen Herausforderungen werden.

Über das Selbstbestimmungsbarometer

Swiss Life unterstützt Menschen dabei, ihr Leben finanziell selbstbestimmt zu gestalten. Mit einer bevölkerungsrepräsentativen Stichprobe wird jährlich ermittelt, wie selbstbestimmt die Menschen sich fühlen und welche Faktoren dafür relevant sind. Für die aktuelle Studie wurden im Juli 2025 1.001 Personen in Deutschland zwischen 18 und 79 Jahren online befragt. Das Barometer wird zeitgleich in der Schweiz, in Frankreich und Österreich erhoben.

Medienkontakt

Swiss Life Deutschland
Unternehmenskommunikation

Nikola Gardeweg

Telefon +49 511 90205196
medien@swisslife.de
www.swisslife.de
www.twitter.com/swisslife_de
<http://www.facebook.com/SwissLifeDeutschland>

Über Swiss Life Deutschland

Swiss Life Deutschland steht für erstklassige Finanz- und Vorsorgelösungen. Mit unseren qualifizierten Beraterinnen und Beratern sowie unseren vielfach ausgezeichneten Produkten sind wir eine führende Anbieterin im deutschen Markt und unterstützen Menschen dabei, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Unter der Marke Swiss Life stehen Privatpersonen sowie Unternehmen flexible Versicherungsprodukte und Dienstleistungen in den Bereichen Vorsorge und Sicherheit zur Verfügung. Kernkompetenzen sind dabei die Arbeitskraftabsicherung, die betriebliche Altersversorgung und Vorsorgelösungen mit modernen Garantiekonzepten.

Der Vertrieb erfolgt über die Zusammenarbeit mit Maklerinnen und Maklern, Mehrfachagent/-innen, Finanzdienstleistenden und Banken. Das Lebensversicherungsunternehmen ist bereits seit 1866 in Deutschland tätig. Swiss Life hat ihren Sitz in Garching bei München und beschäftigt über 900 Mitarbeitende. Die Marken Swiss Life Select, tecis, HORBACH und ProVentus stehen für ganzheitliche und individuelle Finanzberatung. Kundinnen und Kunden erhalten dank des Best-Select-Beratungsansatzes eine fundierte Auswahl passender Lösungen von ausgewählten Produktpartnern in den Bereichen Altersvorsorge, persönliche Absicherung, Vermögensplanung und Finanzierung. Für die Sicherheit und finanzielle Unabhängigkeit unserer Kundinnen und Kunden engagieren sich deutschlandweit fast 6.000 Beraterinnen und Berater. Hauptsitz der Finanzberatungsunternehmen mit über 1.000 Mitarbeitenden ist Hannover.