

Presseinformation

Home Appliances » Invisible Load Index – Belastung durch Haushaltstätigkeiten messbar gemacht

Das bisschen Haushalt... nimmt in den Köpfen der Deutschen ganz schön viel Raum ein

Mit „Invisible Load Index“- Online Tool die individuellen mentalen Belastungen von Haushaltstätigkeiten berechnen

- Samsung Umfrage: Deutsche verbringen 87 % mehr Zeit damit über Haushaltstätigkeiten nachzudenken, als sie zu erledigen
- Der Invisible Load Index wurde in Partnerschaft mit ehemaligem Google [X] Chief Business Officer und Happiness-Experten Mo Gawdat entwickelt
- SmartThings und AI-Funktionen können helfen, den Invisible Load zu senken



Schwalbach/Ts. – 12. Januar 2024 – Laut einer aktuellen Umfrage von Samsung Electronics verbringen Deutsche viel Zeit damit, sich Gedanken über den Haushalt zu machen. Genau genommen beträgt dieser Zeitaufwand bis zu 87 % der Zeit, die für die eigentliche Erledigung dieser Aufgaben benötigt wird¹. Diesen Aufwand – der auch die mentale Belastung jeder Aufgabe mit einbezieht – bezeichnet Mo Gawdat als Invisible Load. Laut diesen Umfrageergebnissen hat der Invisible Load einen wesentlichen Einfluss darauf, womit und wie entspannt Menschen in Deutschland und Europa ihre kostbare Zeit zuhause verbringen. Auf der [Website von Samsung](#) kann nun jede*r den Invisible Load Index individuell berechnen.

An der pan-europäischen Umfrage im Auftrag von Samsung haben über 6.000 Menschen² teilgenommen. Aus den Ergebnissen geht hervor, dass eine befragte deutsche Person im

¹ Basierend auf der durchschnittlichen Zeit, die deutsche Teilnehmer*innen nach eigenen Angaben damit verbringen, über alle anfallenden Haushaltsaufgaben nachzudenken oder sie vorzubereiten, berechnet als Prozentsatz der Zeit, die dieselbe Gruppe für die Erledigung dieser Aufgaben aufwendet.

² Die Studie wurde im Oktober 2023 von FleishmanHillard TRUE Global Intelligence in Zusammenarbeit mit Focaldata durchgeführt. Befragt wurden 6.066 europäische Verbraucher*innen aus dem Vereinigten Königreich, Frankreich, Deutschland, Spanien, Italien und Polen.

Durchschnitt für mindestens acht Aufgaben in ihrem Haushalt verantwortlich ist, was sich auf mehr als 25 Stunden pro Woche summieren kann. Das entspricht einem Teilzeitjob³ mit über 50 % Wochenarbeitszeit in Deutschland – und kann negative Auswirkungen auf das mentale Wohlbefinden haben. Knapp die Hälfte der deutschen Befragten (49 %) gibt an, sich mindestens die Hälfte dieser Zeit gestresst zu fühlen, und mehr als ein Drittel (37 %) hat regelmäßig Schwierigkeiten, sich auf alltägliche Aufgaben zu konzentrieren. [Mo Gawdat](#), Happiness- und AI-Experte hat gemeinsam mit Samsung an der Entwicklung des Invisible Load Index⁴ gearbeitet. Mo beschäftigt sich täglich damit, wie man systematisch Stress ab- und Zufriedenheit aufbauen kann und kommentiert: „Die Zeit, die wir zuhause verbringen, ist wichtig für unser allgemeines Wohlbefinden. Daher ist es hilfreich, wenn wir gesunde Routinen in den Alltag integrieren, um tägliche anfallende Aufgaben leichter bewältigen zu können.“

Unsichtbare Belastungen im Blick – die Berechnung des Invisible Load Index⁴

In der Umfrage wurden die [15 häufigsten Haushaltstätigkeiten](#) in europäischen Ländern ermittelt, darunter Putzen, Lebensmitteleinkäufe, Kochen und Budgetverwaltung. Jede dieser Aufgaben wurde von den Befragten nach ihrer emotionalen und körperlichen Intensität eingestuft. Die jeweilige Intensitätsstufe wird dann mit der Häufigkeit der anfallenden Aufgabe und der Zeit multipliziert, die Menschen dafür aufwenden. Mit dieser Formel (Invisible Load = Intensität x Häufigkeit x Zeit) lässt sich der Invisible Load Score berechnen – und herausfinden, welche Stellschrauben dabei helfen können, ihn zu senken. Mo Gawdat erklärt, wie Entlastung durch technische Hilfsmittel aussehen kann: „Dank SmartThings von Samsung ist es möglich, verschiedene Aufgaben im Haushalt zu automatisieren und damit bestenfalls mehr Freizeit zu gewinnen und die Quality Time in unseren eigenen vier Wänden wieder zu steigern.“

Alltagshelfer mit Sinn und Verstand

Damit dürfte Mo Gawdat bei den Deutschen laut den Umfrageergebnissen offene Türen einrennen: 86 % der deutschen Befragten sind der Meinung, ihr Haushalt ließe sich noch effizienter gestalten. Das funktioniert dank bestehender smarter Konnektivität zwischen Mobilfunkgeräten, Hausgeräten und TVs mit WiFi-Kompatibilität und vielen weiteren Gerätekategorien und immer mehr auch über AI-gesteuerte Funktionen.

Diana Diefenbach, Senior Manager Technical Product Management and Communication bei Samsung Electronics, erklärt: „SmartThings, die Smart Home Plattform von Samsung, ist darauf ausgerichtet, das Leben der Nutzerinnen und Nutzer angenehmer zu gestalten. Samsung setzt auf offene Kollaboration mit derzeit über 300 Partnermarken, die über 3.200 vernetzte Geräte unterstützen.“ Diefenbach weiß aber auch, dass viele Deutsche noch gute Argumente brauchen, um auf technologische Hilfe zu vertrauen: Immerhin 36 % der deutschen Befragten gaben an, für das Potenzial technischer Automatisierungen im Haushalt offen zu sein. Sie ist aber optimistisch: „Mit dem Invisible Load Index möchten wir den Austausch über die mentale Last anregen, die Haushaltstätigkeiten für uns bedeuten können. Mit dem Rechner auf unserer Website geben wir den Menschen ein Werkzeug an die Hand, mit dem sie ihre ganz persönlichen Zeit- und

³ Nach Angaben des statistischen Bundesamts liegt die durchschnittliche Teilzeit-Arbeitszeit in Deutschland im Jahr 2021 bei 21,8 Stunden: <https://www.destatis.de/Europa/DE/Thema/Bevoelkerung-Arbeit-Soziales/Arbeitsmarkt/Wochenarbeitszeiten.html#:~:text=Zwischen%202012%20und%202022%20stieg,Stunden%20auf%2040%2C6%20Stunden>.

Energiefresser ausfindig machen können. Und selbstverständlich bieten wir ihnen technische Lösungen an, die ihnen dabei helfen können, einen Ausgleich zu schaffen.“

Kleine Schritte mit großer Wirkung

Ganz gleich ob Quality Time oder Date Night – die Begriffe stehen für Zeit, die mit Menschen, nicht mit Aufgaben verbracht werden. Was viele offenbar nicht wissen, ist, dass schon ein Blick in die Bedienungsanleitung zu mehr Zeit zu zweit oder mit den Liebsten führen kann. Mo Gawdat empfiehlt, sich mit den vorhandenen Geräten und ihren Funktionen auseinanderzusetzen, das erleichtert die Bedienung auf lange Sicht und lässt mehr Zeit mit Menschen in seinem Umfeld zu. Die vielleicht überraschendste Aussage der Umfrage: Weniger als die Hälfte der Befragten in Deutschland (45 %) geben an, dass sie alle oder die meisten Funktionen ihrer Geräte, tatsächlich auch nutzen.

Diana Diefenbach zu der Studie: „Die Ergebnisse der Studie haben nochmal verdeutlicht, wie viel Potenzial der Geräte und ihrer Funktionen im Alltag noch ausgeschöpft werden können.“ So können heute viele Haushaltsgeräte bereits über Apps gesteuert werden und damit einmalig zeitsparende Routinen eingerichtet werden oder via Smartphone an- und ausschaltbar sein. Mit SmartThings kommen weitere Möglichkeiten, wie etwa die Überwachung des Energieverbrauchs hinzu. Funktionen wie AI Vision Inside, eine intelligente Kamera, die den Durchblick über im Kühlschrank enthaltene oder herausgenommene Lebensmittel behält, können darüber hinaus das Kopfzerbrechen in der Küche und beim Einkauf verringern.

„Ich kann nur alle dazu ermutigen, sich mit dem individuellen Invisible Load auseinanderzusetzen“, so Diana Diefenbach weiter. „Ich bin mir sicher, dass wir in den kommenden Monaten und Jahren noch viele weitere Funktionen und Geräte anbieten können, die Menschen diese Belastung zumindest teilweise abnehmen können.“

Über Mo Gawdat

Mo Gawdat ist ehemaliger Chief Business Officer von Google [X], Host des Podcasts „Slo Mo: A Podcast with Mo Gawdat“, Autor der internationalen Bestseller „Solve for Happy“, „Scary Smart“ und „That Little Voice in Your Head“, Gründer von One Billion Happy und Chief AI Officer von Flight Story. Nach einer 30-jährigen Karriere in der Technologiebranche und seiner Tätigkeit als Chief Business Officer bei Google [X], Googles „Moonshot-Fabrik“ für Innovationen, hat Mo das Thema Glück zu seinem primären Forschungsthema gemacht. Seit 2021 beschäftigt er sich zudem verstärkt mit dem Zusammenleben von Mensch und künstlicher Intelligenz.

Weitere Informationen über den Invisible Load Index finden Sie hier: <https://www.samsung.com/de/explore/brand/the-invisible-load/>.

Diese Presseinformation und Bildmaterial finden Sie im Samsung Newsroom unter <https://news.samsung.com/de/invisible-load-index-mit-mo-gawdat-und-smarthings>.

Über Samsung Electronics

Samsung Electronics Co., Ltd. inspiriert Menschen und gestaltet die Zukunft mit Ideen und Technologien, die unser Leben verbessern. Das Unternehmen verändert die Welt von Fernsehern, Smartphones, Wearables, Tablets, Hausgeräten, Netzwerk-Systemen, Speicher-, Halbleiter- und LED-Produkten und liefert nahtlos vernetzte Erlebnisse mit dem SmartThings-Ökosystem und durch die offene Zusammenarbeit mit Partnern. Entdecken Sie die neuesten Nachrichten im Samsung Newsroom unter news.samsung.com/de.

Pressekontakt Samsung

Home Appliances

Samsung Electronics GmbH
Maryam Kiausch / Emmi Dushi
Am Kronberger Hang 6
65824 Schwalbach / Ts.
m.kiausch@samsung.com
e.dushi@samsung.com

Pressekontakt Agentur

Mobile Experience

Ketchum GmbH
Mona El Ghadouini
Paulinenstraße 39-43
70197 Stuttgart
+49 173 7847236
presse.samsung@ketchum.de