



# Was der Verbraucher bei Nacht macht – anstatt zu schlafen

On-/offline Erhebungsmethoden zur Beleuchtung  
des nächtlichen Konsums  
Séissmograph Reihe - 2018

# Herzlich Willkommen zu diesem hochspannenden Vortrag

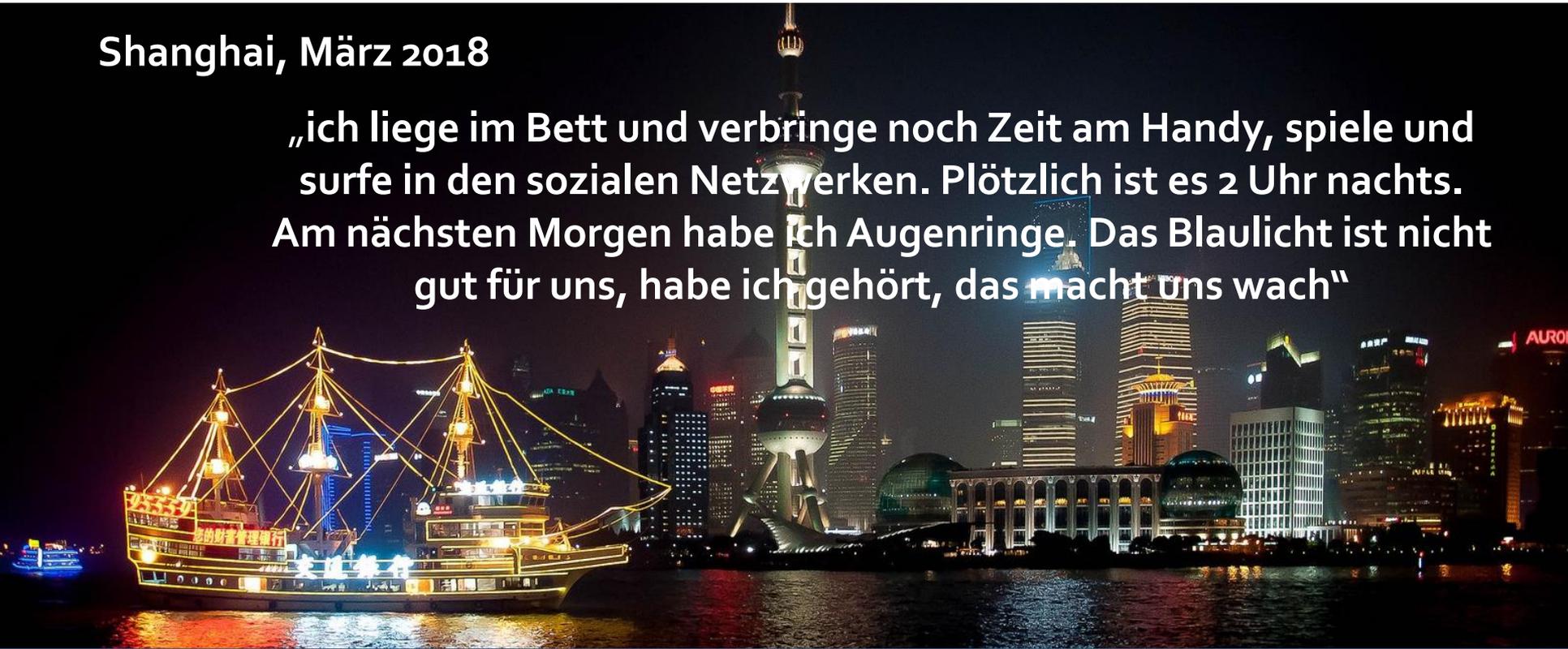


Warum Verbraucher auch nachts bedeutende Konsumenten sind!

Wie kam uns die Idee,  
den nächtlichen Konsum zu untersuchen?

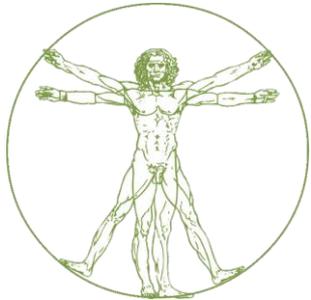
Shanghai, März 2018

„ich liege im Bett und verbringe noch Zeit am Handy, spiele und surfe in den sozialen Netzwerken. Plötzlich ist es 2 Uhr nachts. Am nächsten Morgen habe ich Augenringe. Das Blaulicht ist nicht gut für uns, habe ich gehört, das macht uns wach“

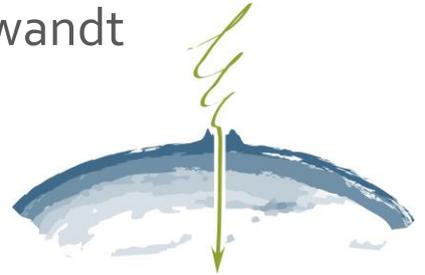


# Diese Aussage hat uns nicht schlafen lassen

- ▶ Wie ist die Situation in **Deutschland**?
- ▶ Wie sehr sind wir nachts (zu) spät wach – anstatt „vernünftig“ zu schlafen?



- ▶ Und **wie** kann man **nächtliche Aktivitäten begleiten**?
- ▶ **Welche Forschungsmethodik** kann hier angewandt werden, um valide Ergebnisse zu erhalten?



# Zwei Methoden mit vergleichbaren Kosten: Kognitive Interviews und Online-Forum



SÉISSMO



- 17 Teilnehmer, F2F Interviews
- 50 min lang
- im Studio



- 16 Teilnehmer, Online-Forum
- 7 Tage lang
- 50 min Teilnahme pro Teilnehmer

- Frankfurt, Hamburg, Mannheim
- Unser Dank gilt unseren Feldpartnern:

**foerster&thelen**  
Teststudio GmbH  
Bochum | Hannover | Düsseldorf | Mannheim

  
**DOSE MARKTFORSCHUNG**

quota  
point.

# Stichprobe: Fast jeder ist betroffen

- ▶ Nach unseren Kriterien **qualifizierten** sich **Männer** und **Frauen**, die
  - ▶ **in den letzten 14 Tagen** an **mindestens einer Nacht**
    - ▶ **entweder später einschliefen** als sie eigentlich wollten oder später als geplant ins Bett gingen
    - ▶ oder **mitte in der Nacht aufwachten** und dann irgendwelchen Aktivitäten nachgingen

**Es entpuppte sich als eine leichte Rekrutierung!  
Viele Menschen sind von diesem Phänomen betroffen.**

**Für uns ein Grund mehr, intensiver nachzuforschen.**

# Ausschlaggebend ist oft schon ein schlechter Tag

- ▶ Ein normaler Arbeitsalltag raubt die Abendruhe bzw. den Schlaf

## Und dann?

...bleibt man wach, unbeabsichtigt bis 1 oder 2 Uhr

- ▶ Man möchte, aber **kann noch nicht** schlafen - man könnte, aber **will noch nicht** schlafen
- ▶ Man beginnt, **sich mit anderen Dingen zu beschäftigen**
- ▶ Man **vergisst die Zeit** und verpasst den richtigen Zeitpunkt, ins Bett zu gehen

...wird man wach

- ▶ Man geht zeitig ins Bett und schläft auch ein
- ▶ Aber man wacht wieder auf und kann nicht mehr einschlafen
- ▶ **Allerhand Gedanken halten den Kopf wach** - man hält es nicht aus im Bett
- ▶ Auf die Toilette..., an den Kühlschrank - und dann der Griff zum Handy....

# Niemand findet das toll

- Denn alle müssen am nächsten Tag wieder früh (6 Uhr!) aufstehen

5.) Fernseher ist aus kann  
aber nicht einschlafen



6.) Leichtes Hungergefühl wieder  
aufstehen & in die Küche was  
zu essen machen → schlechtes  
Gewissen nachts was nachts zu  
essen → wieder Fernseher aus-  
schalten

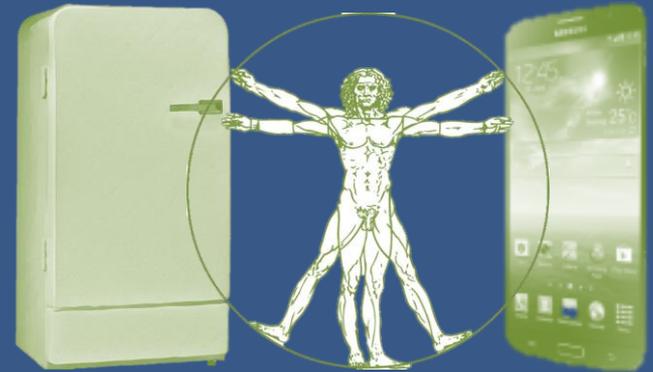


Das schlechte Gewissen plagt uns:

„ich weiß, ich werde morgen müde sein.  
Da ist so dieses schlechte Gewissen...  
am nächsten Tag kriegt man die Quittung“

Klar ist: Der nächste Tag wird hart  
– man wird müde und blass sein

# Der Spätabend -Konsum



# Alle vertrauen auf ihre „Schlafmittel“

- Es geht vor allem um **Zeitvertreib und Beruhigung**, aber es herrscht auch viel **Langeweile**. Doch aus Langeweile wird **Neugierde – und sogar sozialer Druck!**

## Essen & Trinken

für Beruhigung und Glückshormone

## Berieselung ermüdet

(Filme, Sendungen, Musik)

## Lesen macht müde

(Bücher und e-books)

## Medienkonsum:

eher klein anfangen („nur das Handy“),  
und wenn es nicht hilft, immer mehr



- Ein Stück heile Welt hilft zu vergessen (Eskapismus)

“Ich suche nach Beschäftigungen, die mich entspannen und müde machen: Fernsehen, lesen, vielleicht ein bisschen spielen am PC. Ich verbringe keine Zeit mit Dingen, die meine aktive Wachsamkeit erfordern“

# Deutschland (schläft) auf der Couch!

## Die Nacht beginnt auf dem Sofa...

...außerhalb des Schlafzimmers und vor dem Zähneputzen

- ▶ **Hier ist manches erlaubt:**  
Essen vor dem Fernseher, Spielen auf dem Smartphone...
- ▶ **Die Gefahr, dort auch einzuschlafen,**  
nehmen viele (allzu gerne) in Kauf
- ▶ **Sofas sind verdammt bequem**  
geworden

- ▶ Manchmal **fehlt** dort nur  
eins: die **Steckdose!**



„die Couch nutze ich des Öfteren  
mal zum Vorschlaf“



## ...und geht dort weiter

Sofas sind wirklich wichtig

- ▶ Als „**Treffpunkt**“
- ▶ Als **Oase**
- ▶ Als **Fluchtpunkt**

# Gute-Nacht-Geschichten sind nötiger denn je

## Aber helfen Bücher? Bücher – was ist das?



### Bücher spielen kaum noch eine Rolle

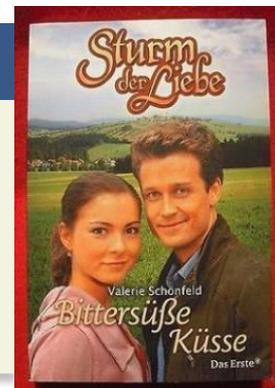
► Online-Forum:  
**Überdeklaration** von Lese-Aktivitäten

► **Kognitives Interview:**  
Bücher sind hauptsächlich **da zum „Müde werden“**

„ich suche abends auch nichts Schwieriges – ich will ja nur lesen, um müde zu werden“

## Dennoch - die Sehnsucht nach heiler Welt ist existent

„das sind Erwachsenenmärchen, damit kann ich viel besser einschlafen. Und da es keinen mehr gibt, der mir ein Märchen erzählt... Ja, es geht um Liebe und Kriege und schön halt, vom Aschenputtel zur Prinzessin. Da kann man eintauchen in ein Märchenbild. Wegtauchen vor allem und einschlafen...“



# Schlaflieder funktionieren heute anders

## Fernsehen macht müde – oder ?

- ▶ Nur, wenn man weiß, wann Schluss ist.
- ▶ **Große Gefahr, stattdessen hängen zu bleiben**
- ▶ **Alles ist jederzeit abrufbar!**  
Wir sind zu müde, um dieser Versuchung zu widerstehen.

## Wirklich fernsehen tun nur noch 50%.

Bei vielen ist der Fernseher bereits längst vertrieben durch die kleineren, transportablen Geräte wie Laptop, Tablet und Smartphone

“auf YouTube... da bin ich irgendwie hängen geblieben... da habe ich wohl so einen Müdigkeitspunkt überschritten... das ist natürlich nicht verboten, aber...”

You Tube

NETFLIX

“bei dieser Serie auf Netflix habe ich dann nicht aufhören können und im Anschluss noch eine Folge geschaut...”

# Weil alles möglich ist, machen wir mit dem Smartphone alles Mögliche...

- Es beginnt mit Spielen
- Man lässt den Gedanken freien Lauf surfen mit 
- Eine gute Gelegenheit zum Online Shopping, oft aus Langeweile
- Der beste Moment, zu sehen, was so los war...  
Man muss auf dem Laufenden sein



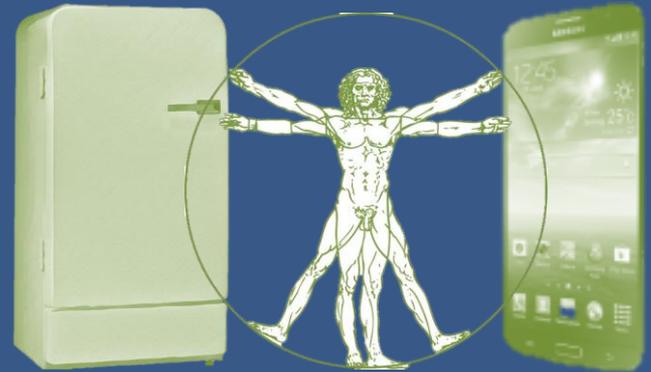
„das Eine führt dann schnell zum Anderen“

„ich scrolle ...und finde kein Ende... nur der Artikel noch - und scrolle trotzdem weiter, bis ich zu müde bin“

„ für mich ist das so eine Art Routine, den Tag abzuschließen. **Wenn da nichts mehr kommt, ...Ich kann jetzt schlafen... und zur Ruhe kommen**“

Erst wenn die letzte Nachricht gelesen ist, finden wir Ruhe. Aber welche Nachricht ist die letzte?

# Der Nachtkonsum



# 3 Uhr – was raubt uns den Schlaf?



SÉISSMO

- ▶ Nach ca. 4 Stunden Schlaf, bzw. gegen 3 Uhr wachen viele auf

- ▶ Stimmungstief



- ▶ Die Sorgen des Alltags holen uns ein

- ▶ Dazu kommt noch die Unzufriedenheit über die kurze Nacht...

„bin total genervt... fange an zu rechnen: wie lange habe ich noch?  
Die Nacht wird immer kürzer“



„es ist viel zu ruhig, es geht im Kopf gedankenmäßig wieder los“

„dann habe ich die Augen zugemacht und probiert, probiert, probiert“

Aus innerer Unruhe wird äußere Unruhe:

Man steht auf, geht auf die Toilette, an den Kühlschrank und ins Wohnzimmer aufs Sofa

# Er, sie, es isst mitten in der Nacht

„dann ruft mein Körper: Füttere mich!“

- Für das gute Gefühl – aber wider besseres Wissen warme, wohlige und süße Snacks beruhigen



„ich steh auf... hin- und herdrehen bringt nichts, ich habe eine Milch warm gemacht“

- Milchprodukte sind beliebt

- warme Milch („Flaschenersatz“)
- Kakao
- Joghurts, Sahne-Pudding, Grießbrei...



„warmer Kakao... ich weiß, dass das medizinisch nicht ganz erwiesen ist... hilft mir aber beim Einschlafen“

- **Süß muss es sein:**  
Schokolade macht glücklich



„immer etwas Süßes, das hoffentlich müde und satt machen soll“



# Man „nascht“ auch digital

- ▶ Verbraucher wissen, dass das **blaue Licht** wieder wach macht
- ▶ Aber **sie können nicht widerstehen**

„...durch dieses Licht werde ich künstlich wach gehalten  
...Ich putsche mich auf durch das Licht“



„und dann fallen mir auch mal Sachen ein, die ich doch noch unbedingt eben nachgucken wollte. Und – schwupps bin ich wieder am Handy“

„...weil ich nicht schlafen konnte, bin ich in den Flur gelaufen... und dann blinkte mein Handy. Da war ich neugierig. Und deswegen habe ich eine Stunde oder anderthalb Stunden gebraucht“

# Das Smartphone macht uns süchtig!



SÉISSMO

- Wir beobachten massive Suchterscheinungen bei der **Nutzung** von elektronischen Geräten und beim **Konsum** von Internet & sozialen Netzwerken



Snapchat

Die Versuchung ist groß, „mal eben schnell“ aufs Handy zu schauen...

- Aus Neugier und aus **Angst**, etwas zu verpassen
- ...und aus **Angst**, womöglich *nicht* vermisst zu werden

„ich schaue, ob ich irgendetwas kommentieren kann oder will“

„ich muss vielleicht was erledigen? Jemandem helfen?“

„Facebook... Hauptsache, ich habe da rein geguckt“

Soziale Netzwerke bauen sozialen Druck auf

- Wir schlafen schlecht – das Smartphone schläft gar nicht
- Das Handy ist **nie richtig aus**. Es liegt immer in Griffweite
- Handy als **Wecker**: ein guter Grund, es nicht ausschalten zu dürfen!

# Ein paar Nach(t)gedanken zum Onlineshopping

- Die **Müdigkeit** stellt eine **kognitive Hürde** dar:
  - um den Kauf vollständig abzuschließen
  - bzw. sich zu trauen, bedeutsame Anschaffungen zu machen



„ich bestelle auch manchmal nachts, aber dann nicht so ein teures Buch, da habe ich nicht so Lust, mir Gedanken zu machen“

- Browsing-Ergebnisse hinterlassen eine Spur im Gedächtnis!**

Aus Neugier und Angst, etwas zu verpassen, ist der **Blick geschärft:**

Erstaunliche gut ist die Erinnerung an Absender von weggedrückten Werbemails & Spam!

**(Marken)namen bleiben haften!**

- Nachts sind die Teilnehmer **empfindlich für überschaubare, weniger komplexe Angebote**

**Weniger ist mehr**

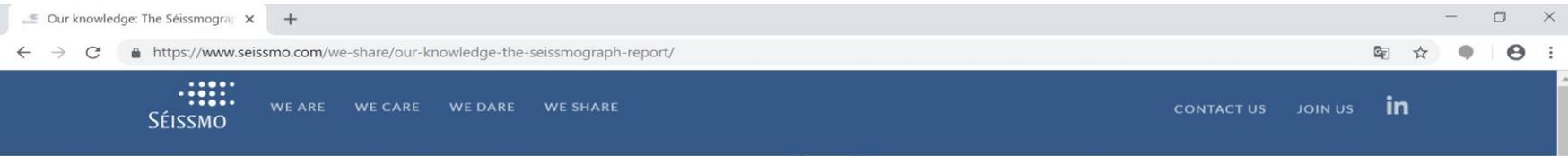
„wenn ich sehe, dass da über 500-600 Artikel sind, ...dann gehe ich da raus, weil es da zu viel ist“



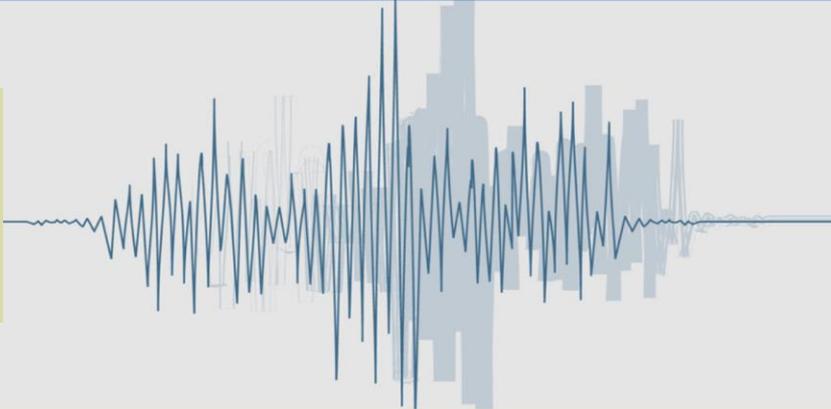
**Der neue Séissmograph  
ist nun veröffentlicht!**

# Kritische Methodenreflexion und mehr

im neuen Séissmograph-Bericht, free download auf unserer Website



Im Online Forum **geben** sich die Teilnehmer **sehr viel** „vernünftiger“



In den **kognitiven Interviews** haben wir Sachen erfahren, über die die Teilnehmer **selbst überrascht** waren

## OUR KNOWLEDGE: THE SÉISSMOGRAPH-REPORT

Séissmo carries out annual, internally funded fundamental research studies based on where we see shifts and movements in the market – the Séissmograph. The Séissmograph Reports allow us to put methods and techniques to the test, meaning not only do our clients benefit from the findings of our research but also from the optimisation of the methods that we use. It is a tool that can serve as a lifelong learning for everyone and provides an open playground for our team members. Since 2002, Séissmo has publicly shared its knowledge and routinely demonstrates the proficiency of its methods as well as its empirical and experimental curiosity.

Please select a year and download our report for free!