



Smartphone Survey 2026

Zwischen Alltagshelfer und
digitaler Belastung

Vorwort

Immer griffbereit, oft unverzichtbar und manchmal zu präsent: Das Smartphone begleitet die Österreicher:innen unterschiedlicher Generationen durch nahezu alle Lebensbereiche. Es erleichtert die Kommunikation und den Austausch mit unseren Mitmenschen, eröffnet schnellen Zugang zu Informationen, unterstützt im Alltag und bietet nicht zuletzt auch Unterhaltung. Doch je selbstverständlicher die Nutzung wird, desto stärker rücken Fragen nach dem richtigen Maß in den Vordergrund.

Der vorliegende Deloitte Smartphone Survey 2026 beleuchtet, wie die Österreicher:innen ihr eigenes Nutzungsverhalten einschätzen, welche Rolle das Smartphone im beruflichen Kontext spielt und wie sich die ständige Erreichbarkeit auf das persönliche Wohlbefinden auswirkt. Ein besonderer Fokus liegt zudem auf Social Media: Warum und in welchen Situationen werden soziale Netzwerke genutzt? Welche positiven und negativen Auswirkungen nehmen die Nutzer:innen wahr? Und wo sehen sie Handlungsbedarf bei Plattformen und Regulierung?

Antworten auf diese und weitere Fragen gibt die vorliegende repräsentative Studie, an der über 500 Personen aus Österreich teilgenommen haben.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre!

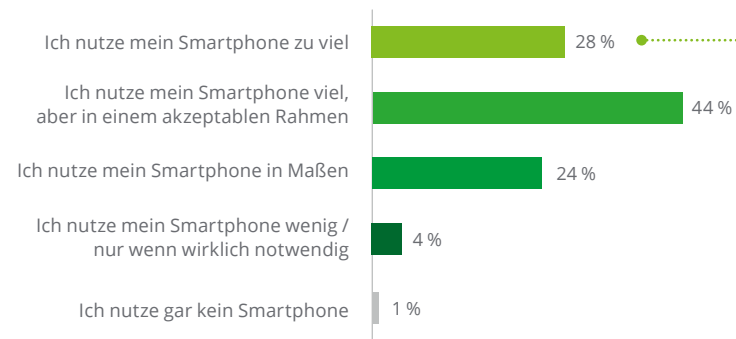


Christoph Waldeck
Partner | Deloitte Österreich

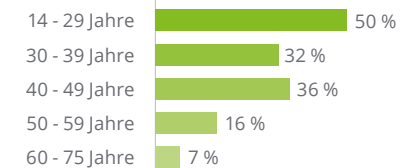
Das Smartphone als ständiger Begleiter

Für einen Großteil der Österreicher:innen ist das Smartphone aus dem Alltag nicht mehr weg zu denken und meist nicht allzu weit entfernt. Während knapp die Hälfte der Befragten (44 %) das Smartphone nach eigener Einschätzung zwar intensiv, aber noch in einem akzeptablen Rahmen nutzt, gibt jede:r Vierte (28 %) an, zu viel Zeit am Handy zu verbringen. In der jungen Generation ist dieser Anteil noch einmal deutlich höher: Jede:r Zweite im Alter von 14 bis 29 Jahren empfindet die eigene Smartphonennutzung als zu hoch.

Wie schätzen Sie Ihre eigene Smartphone-Nutzung ein?



Ich nutze mein Smartphone zu viel



Mehr als zwei Drittel nutzen ihr Smartphone über zwei Stunden täglich

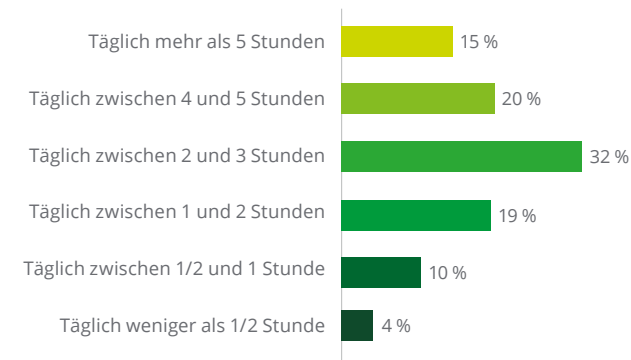
Das Smartphone begleitet somit viele durch den ganzen Tag – wie stark es genutzt wird, fällt jedoch sehr unterschiedlich aus. Jede:r Fünfte (20 %) hat das Handy täglich vier bis fünf Stunden in Gebrauch, weitere 15 % nutzen es sogar über fünf Stunden pro Tag. Währenddessen verbringen nur 14 % täglich höchstens eine Stunde auf dem Smartphone. Am häufigsten liegt die tägliche Nutzungsdauer bei durchschnittlich zwei bis drei Stunden (32 %).

Dabei stehen vor allem Kommunikation und Information im Fokus: Beinahe neun von zehn Österreicher:innen (87 %) nutzen das Smartphone jede Woche zum Messaging – etwa über WhatsApp oder Telegram –, 67 % sogar täglich.

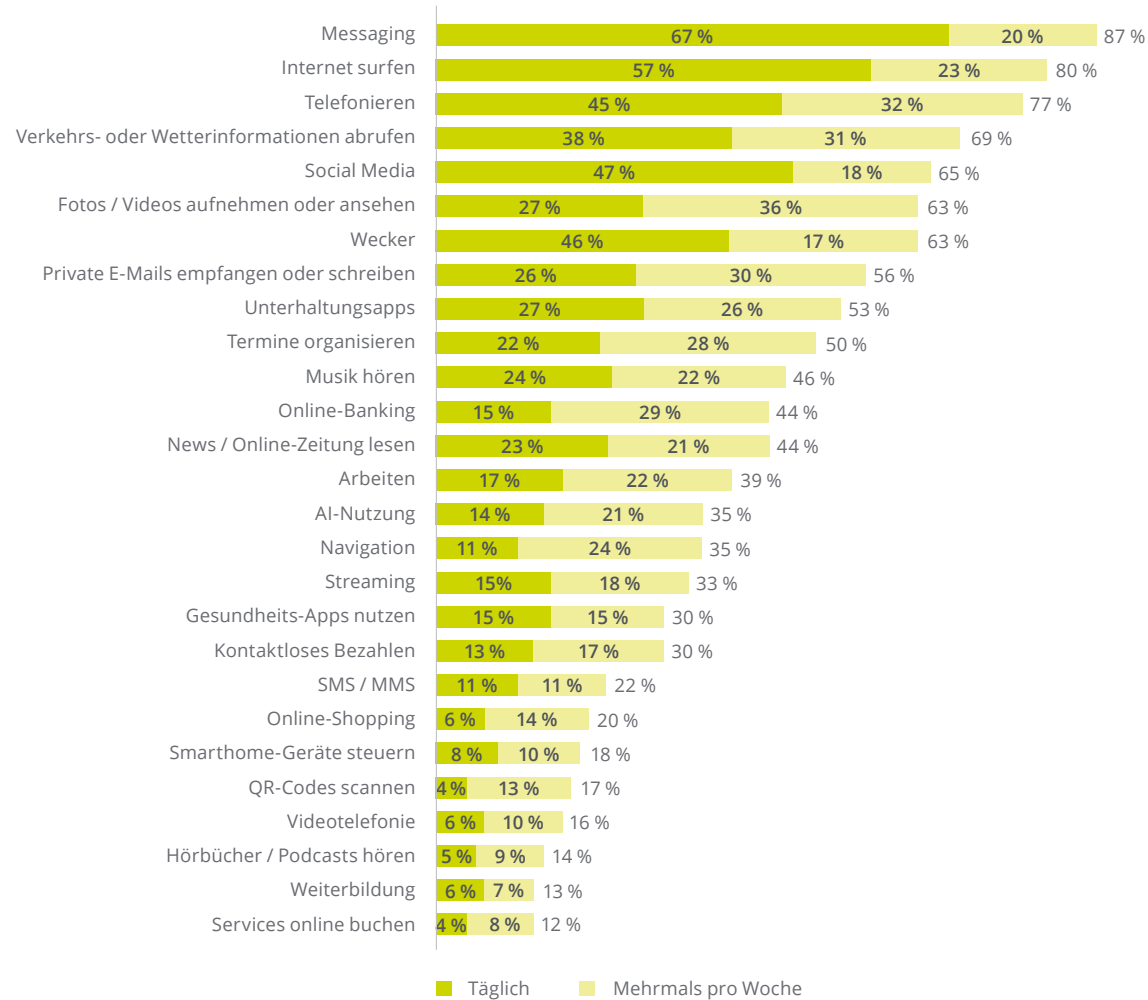
Ebenso häufig wird das Smartphone für das Surfen im Internet zur Information und Recherche (80 %), für Telefonate (77 %) und Social-Media-Aktivitäten (64 %) genutzt. Auch Verkehrs- und Wetterinformationen werden von zwei Drittel der Befragten (69 %) zumindest wöchentlich über das Smartphone abgefragt. Auch auf Artificial Intelligence wird regelmäßig zugegriffen: Jede:r Dritte (35 %) nutzt zumindest wöchentlich Tools wie ChatGPT, Claude oder Gemini auf dem Smartphone.

Spannend dabei: Obwohl die ältere Generation der Babyboomer in vielen Bereichen ein ähnliches Nutzungsverhalten wie die jüngeren Altersgruppen aufweist – etwa beim Messaging, Telefonieren oder der Informationsbeschaffung – zeigen sich bei einigen Funktionen deutliche Unterschiede. So nutzen sie ihr Smartphone wesentlich seltener als Wecker (Babyboomer: 17 %; Gen Z: 61 %), für Online-Banking (Babyboomer: 4 %; Gen Z: 22 %) oder zum Musikhören (Babyboomer: 5 %; Gen Z: 47 %).

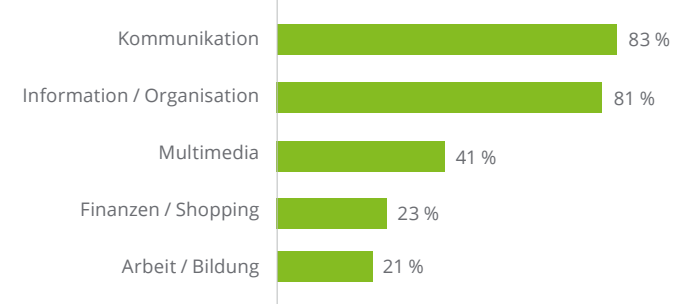
Wie hoch schätzen Sie Ihren täglichen Smartphone-Konsum ein?



Wie häufig nutzen Sie ein Smartphone für folgende Dinge?



Tägliche Smartphone-Nutzung gruppiert:



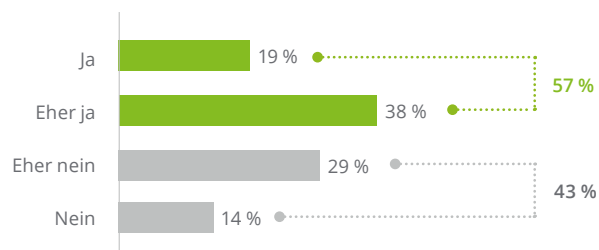
Österreicher:innen wollen ihre Bildschirmzeit deutlich reduzieren

Neben den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten hat die ständige Erreichbarkeit jedoch auch ihre Schattenseiten. Mehr als die Hälfte der Befragten (57 %) möchte ihren Smartphone-Konsum deshalb zurückschrauben. Besonders ausgeprägt ist dieser Wunsch bei der Generation Z (82 %), gefolgt von den Millennials (74 %).

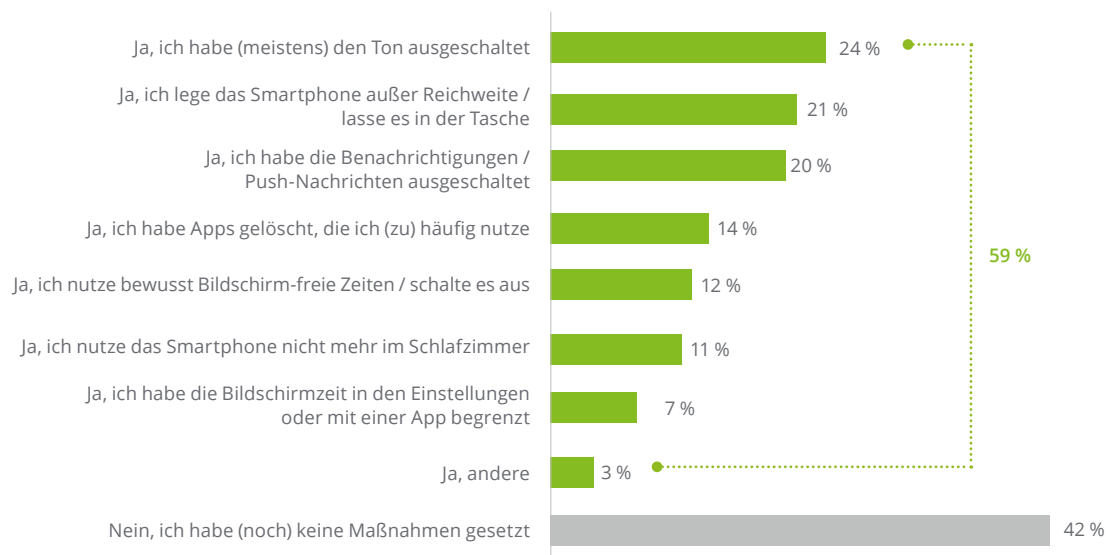
Sechs von zehn Österreicher:innen haben dazu auch bereits Maßnahmen gesetzt. Ein Viertel gibt an den Ton ausgeschaltet zu haben (24 %), jede:r Fünfte (21 %) legt das Smartphone außer Reichweite oder deaktiviert bewusst Push-Benachrichtigungen (20 %).



Möchten Sie Ihren persönlichen Smartphone-Konsum (weiter) reduzieren?



Haben Sie bereits Maßnahmen gesetzt, um Ihre Smartphone-Nutzung zu reduzieren?

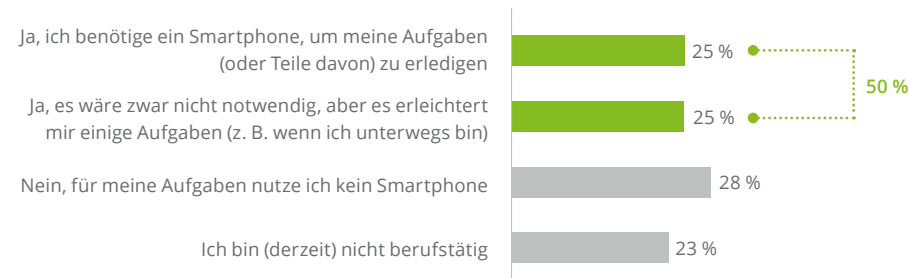


Berufliche Erreichbarkeit in der Freizeit als Treiber für innere Unruhe

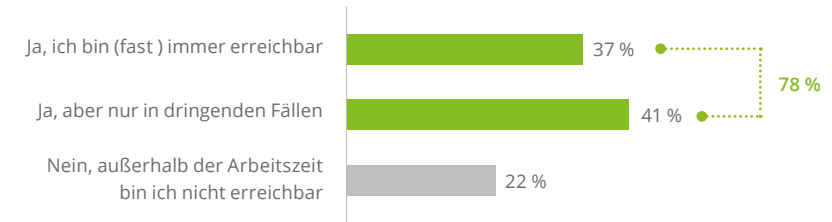
Nicht nur in der Freizeit findet sich das Smartphone häufig in den Händen der Österreicher:innen – auch beruflich ist es im Dauereinsatz. Die Hälfte der Befragten nutzt das Smartphone auch zur Erledigung beruflicher Aufgaben.

Dadurch verschwimmen für viele allerdings die Grenzen zwischen Privat- und Berufsleben: Acht von zehn berufstätigen Smartphone-Nutzer:innen (78 %) sind auch außerhalb ihrer Arbeitszeit für berufliche Angelegenheiten am Smartphone erreichbar. Jede:r Fünfte (19 %) nimmt diese ständige Erreichbarkeit als Belastung wahr.

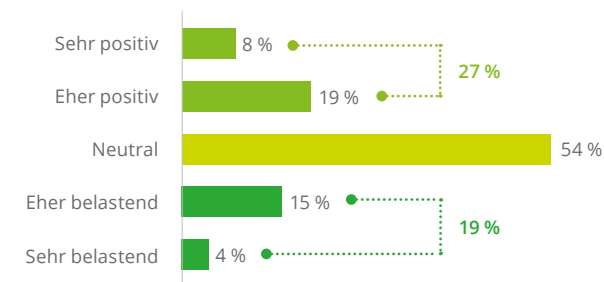
Nutzen Sie ein Smartphone zur Erledigung beruflicher Aufgaben?



Sind Sie auch außerhalb der Arbeitszeit für berufliche Angelegenheiten auf Ihrem Smartphone erreichbar?

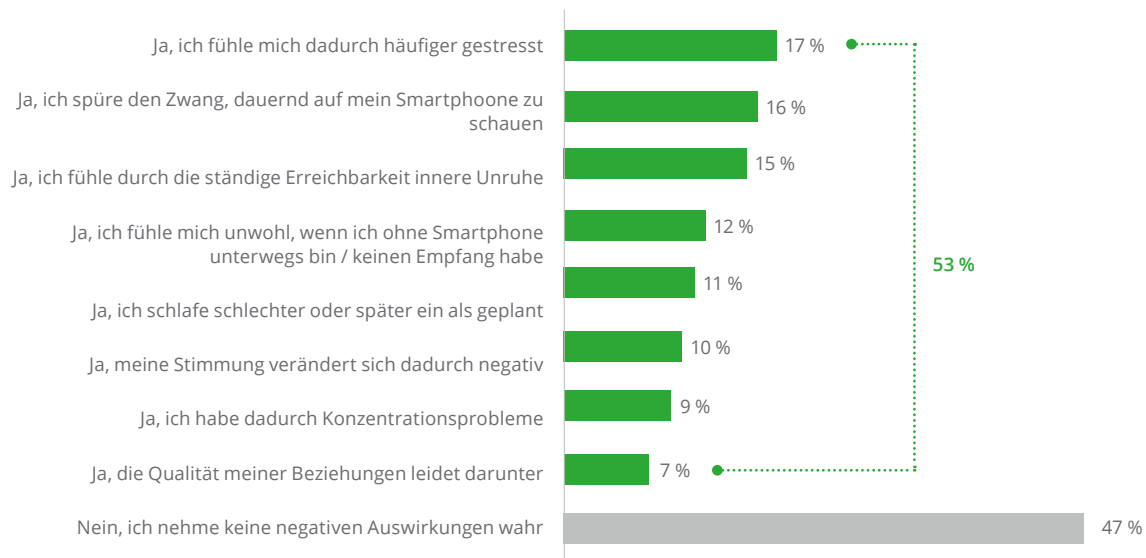


Wie finden Sie es, dass Sie auch außerhalb Ihrer Arbeitszeit für berufliche Angelegenheiten auf dem Smartphone erreichbar sind?



Die ständige Erreichbarkeit hat für mehr als die Hälfte der Befragten (53 %) negative Auswirkungen auf das persönliche Wohlbefinden. Die Betroffenen berichten von erhöhtem Stress (17 %), dem Drang, andauernd auf ihr Smartphone zu sehen (16 %) oder einem Gefühl von innerer Unruhe (15 %).

Wirkt sich die Möglichkeit der Erreichbarkeit außerhalb Ihrer Arbeitszeit negativ auf Ihr Wohlbefinden aus?



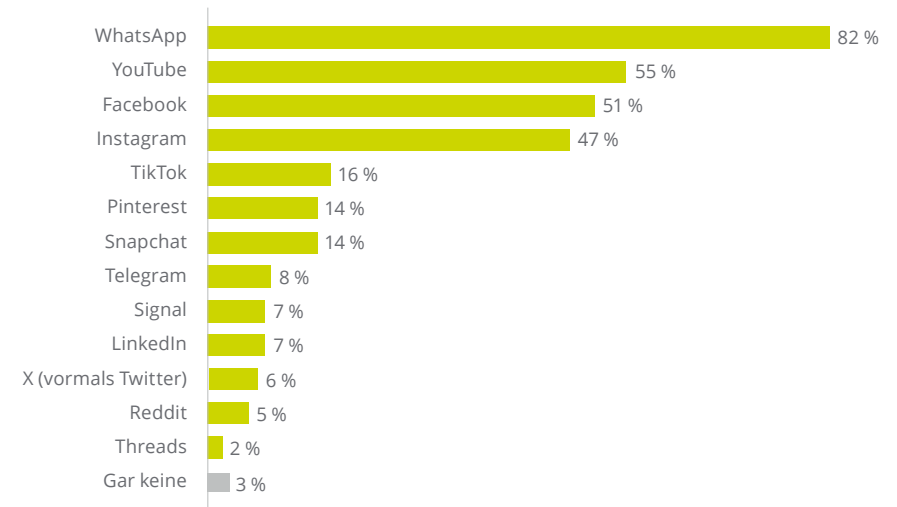
Die Social Media Nutzung der Österreicher:innen

Das Smartphone ist im Zusammenhang mit der Verwendung sozialer Netzwerke kaum mehr wegzudenken und stellt für viele Menschen den zentralen Zugang zu digitalen Plattformen dar. Vor diesem Hintergrund fokussiert sich ein Teilaspekt dieser Studie auf die Nutzung von Social-Media-Plattformen über das Smartphone.

WhatsApp wird dabei mit deutlichem Abstand am häufigsten genutzt: Acht von zehn Befragten (82 %) verwenden den Messagingdienst regelmäßig. Dahinter folgen Apps wie YouTube (55 %), Facebook (51 %) und Instagram (47 %).

Ein Blick auf die Generationen zeigt dabei ein differenziertes Bild. Während WhatsApp, YouTube und Facebook von allen Altersgruppen ähnlich genutzt wird, zeigen sich bei Instagram und TikTok deutliche Unterschiede – vor allem die Generation Z nutzt diese Plattformen wesentlich häufiger als ältere Generationen. Besonders auffällig ist Snapchat: Während 40 % der Gen Z die Plattform regelmäßig verwenden, spielt sie bei den Millennials und älteren Generationen mit jeweils höchstens 6 % kaum eine Rolle.

Welche Social-Media-Plattformen nutzen Sie regelmäßig?



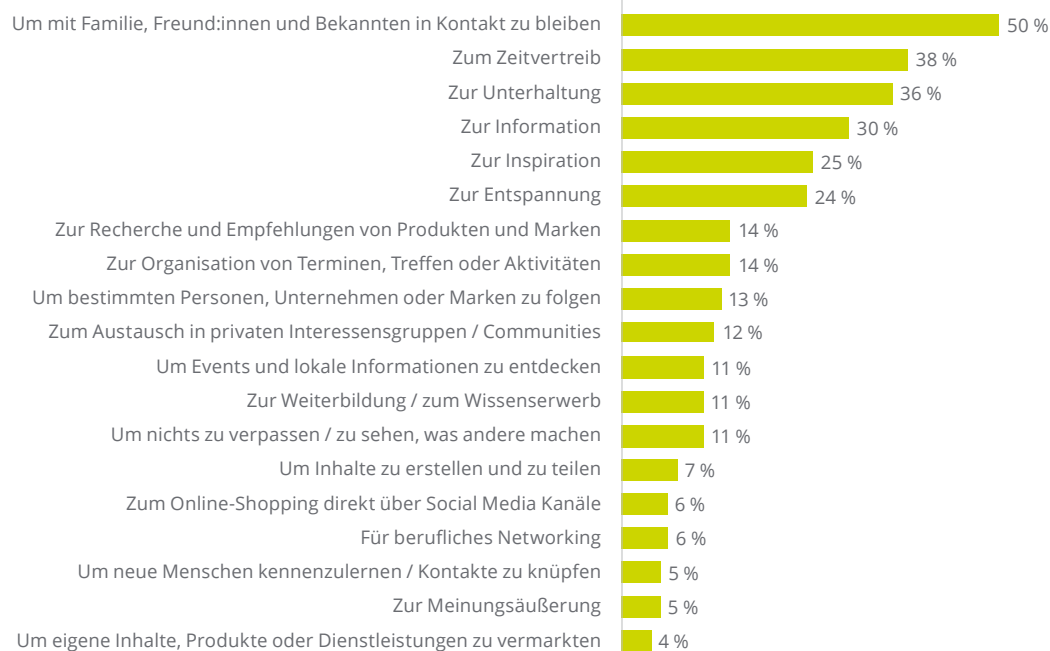
Kontakt mit Familie und Freund:innen steht an erster Stelle

Soziale Netzwerke dienen den Österreicher:innen in erster Linie dazu, mit Familie, Freund:innen und Bekannten in Kontakt zu bleiben – jede zweite befragte Person nennt dies als Hauptgrund für die Nutzung. Dahinter folgen Zeitvertreib (38 %), Unterhaltung (36 %) und Information (30 %).

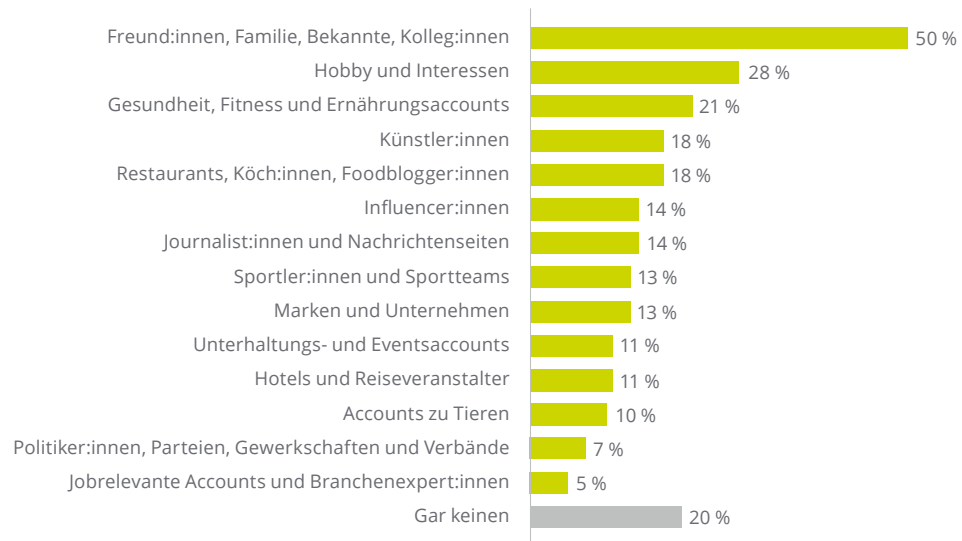
Dieses Nutzungsverhalten spiegelt sich auch in den Inhalten wider, die die Befragten auf Social Media verfolgen: Die Hälfte der Nutzer:innen folgt unter anderem Accounts von Familienmitgliedern, Freund:innen, Bekannten und Kolleg:innen. Etwas mehr als ein Viertel (28 %) hat Accounts abonniert, die Beiträge rund um persönliche Hobbies und Interessen erstellen. Auf Platz drei liegen Fitnessaccounts (21 %), gefolgt von Künstler:innen wie Schauspieler:innen oder Musiker:innen (18 %).



Wofür nutzen Sie Social Media hauptsächlich?



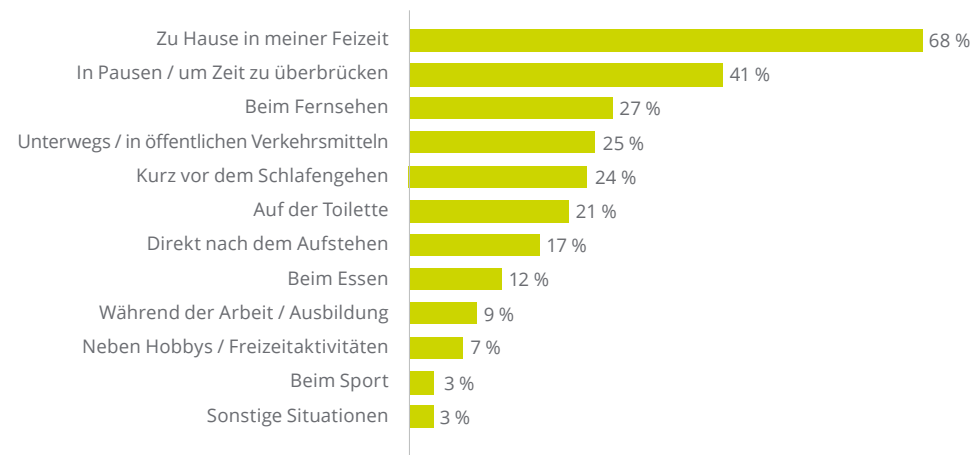
Welchen Accountgruppen folgen Sie auf Social Media hauptsächlich?



„Doomscrolling“: Social Media als Zeitvertreib

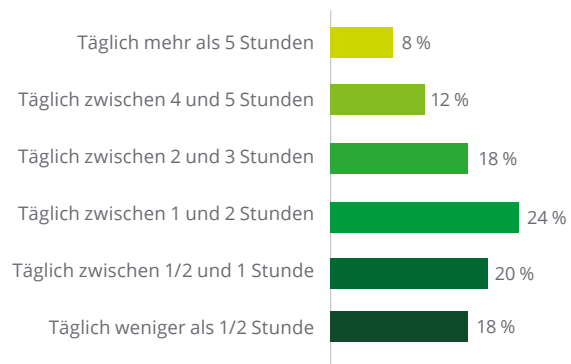
Für viele Österreicher:innen gehören soziale Netzwerke bereits zum Alltag und werden vor allem als Zeitvertreib genutzt. So ist der Großteil zu Hause in ihrer Freizeit (68 %), zur Überbrückung von Wartezeiten (41 %), beim Fernsehen (27 %) oder in öffentlichen Verkehrsmitteln (25 %) auf Social Media unterwegs. Selbst direkt vor dem Schlafengehen (24 %) oder nach dem Aufstehen (17 %) scrollen viele durch die Plattformen.

In welchen Situationen nutzen Sie Social Media besonders häufig?

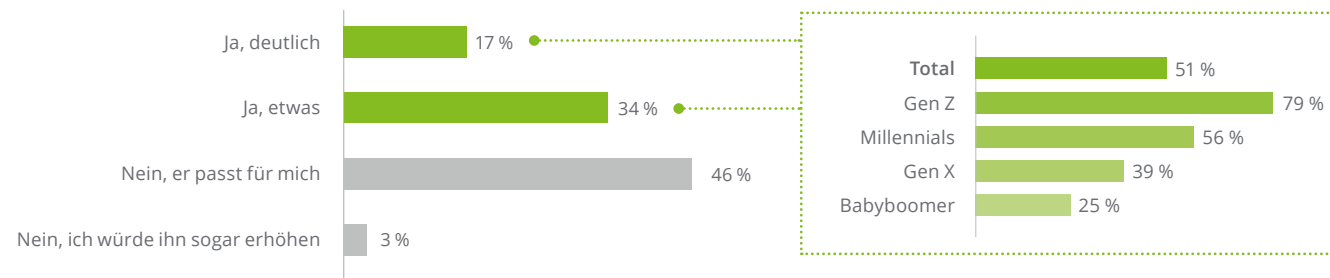


Auch die Nutzungsdauer ist entsprechend hoch: Mehr als ein Drittel der Befragten (38 %) ist täglich mindestens zwei Stunden auf Social-Media-Plattformen aktiv, 8 % sogar mehr als fünf Stunden. Jede:r Zweite (51 %) möchte künftig jedoch weniger Zeit in sozialen Netzwerken verbringen – besonders deutlich äußert sich der Wunsch bei der Gen Z (79 %).

Wie hoch schätzen Sie Ihren täglichen Social Media-Konsum ein?



Würden Sie Ihren Social-Media-Konsum in Zukunft gerne reduzieren?



Besser informiert, weniger Schlaf

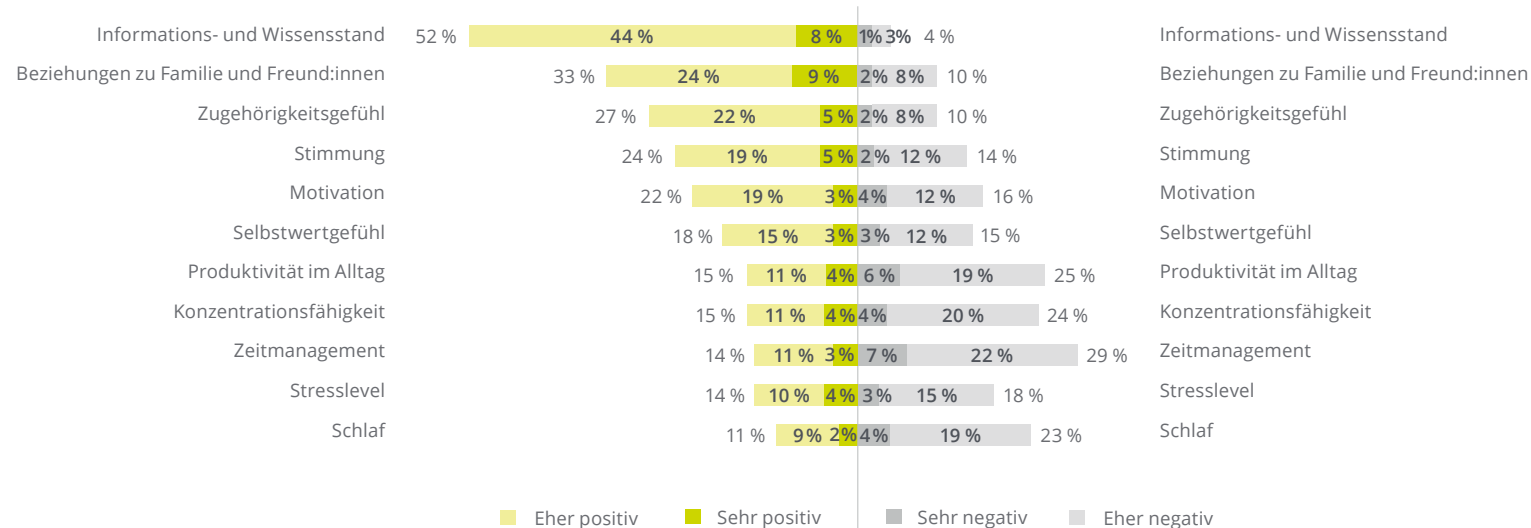
Die intensive Nutzung von Social Media hinterlässt Spuren im Alltag der Österreicher:innen. Während soziale Netzwerke für viele eine wichtige Informationsquelle und Möglichkeit zur Vernetzung darstellen, werden zugleich auch negative Auswirkungen auf verschiedene Lebensbereiche wahrgenommen.

Besonders positiv wird der Einfluss auf den Informations- und Wissenstand (52 %) bewertet. Damit unterstreichen die Befragten auch die Relevanz journalistischer Inhalte auf Social Media. Ein Drittel

(33 %) nimmt außerdem positive Auswirkungen auf die Beziehung zu Familie und Freund:innen wahr, während 27 % von einem verstärkten Zugehörigkeitsgefühl berichten.

Gleichzeitig werden in mehreren Lebensbereichen auch negative Folgen der Social-Media-Nutzung sichtbar. Mehr als ein Viertel (29 %) sieht negative Auswirkungen auf ihr Zeitmanagement. Auch die Produktivität im Alltag (25 %), die Konzentrationsfähigkeit (24 %) und der Schlaf (23 %) leiden aus Sicht der Befragten unter dem Konsum sozialer Netzwerke.

Auswirkungen des Social Media-Konsums

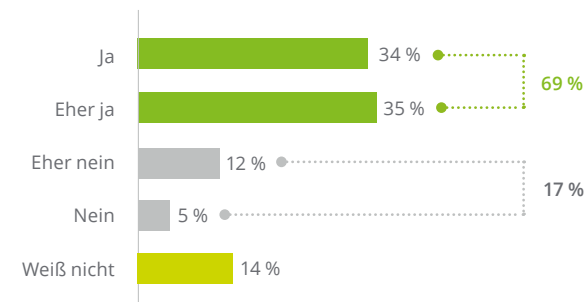


Österreicher:innen fordern mehr Regulierung auf Social Media

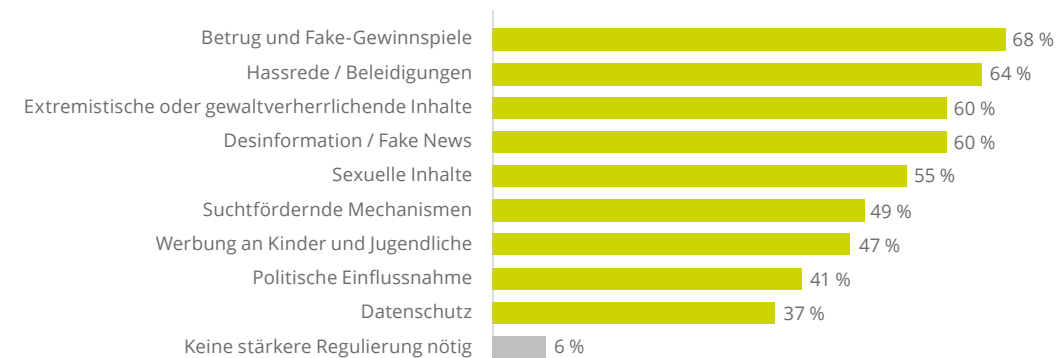
Mit der unüberschaubaren und stetig wachsenden Menge an Inhalten in sozialen Netzwerken rückt auch die Frage der Verantwortung zunehmend in den Fokus. Mehr als zwei Drittel der Österreicher:innen (69 %) sind der Ansicht, dass Social-Media-Plattformen stärker für die dort verbreiteten Inhalte und deren Auswirkungen verantwortlich gemacht werden sollten. Besonders großen Handlungsbedarf sehen die Befragten bei betrügerischen Beiträgen wie Fake Gewinnspielen (68 %), gefolgt von Hassrede (64 %), extremistischen Inhalten (60 %) und Fake News (60 %).



Sollten Ihrer Meinung nach Social Media Plattformen stärker für Inhalte und deren Auswirkungen verantwortlich gemacht werden?



Welche Themen sollten aus Ihrer Sicht auf Social Media Plattformen stärker reguliert werden?



Sample

Sample:

510 Smartphone-Nutzer:innen
aus ganz Österreich

Methode:

Repräsentative Online-Befragung

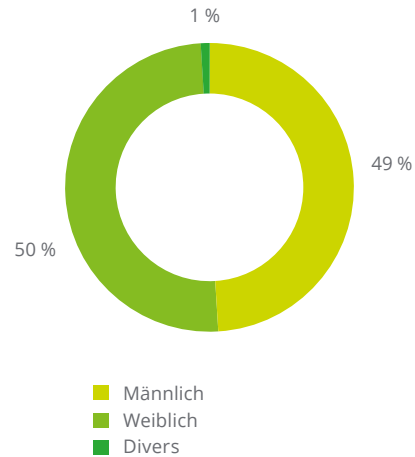
Befragungszeitraum:

Juli 2026

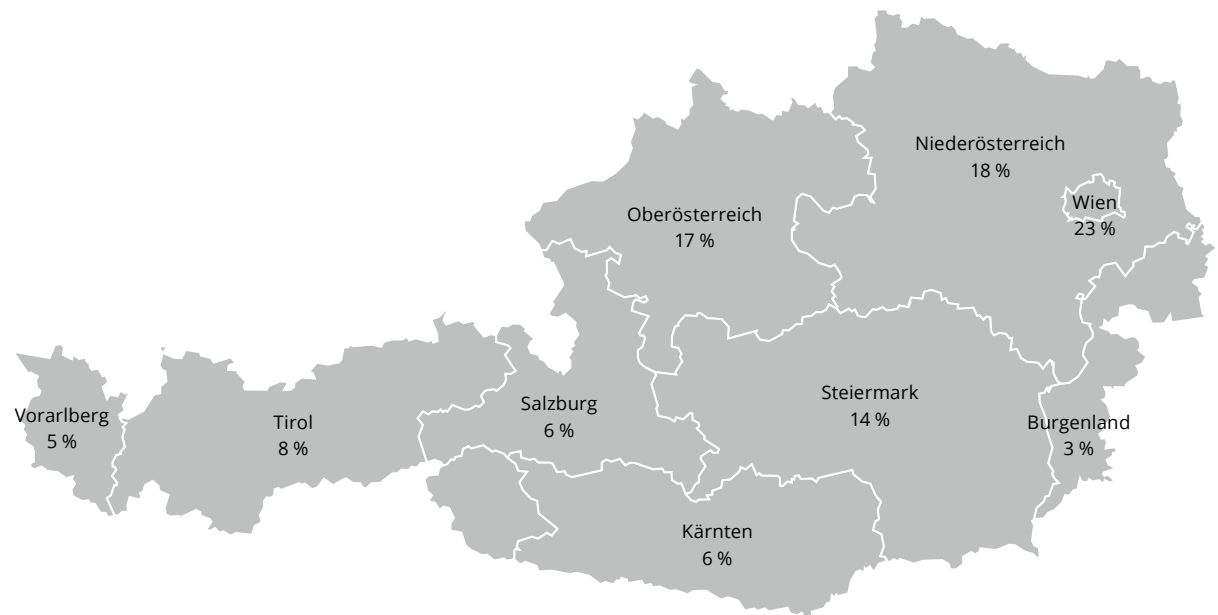
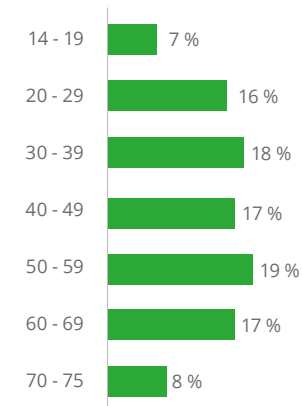
Hinweis:

Geringfügige Abweichungen von Sollwerten
(z.B. 99 % oder 101 % statt 100 %) sind auf
Rundungseffekte zurückzuführen.

Geschlecht



Alter



Impressum

Herausgegeben von:

Deloitte Services Wirtschaftsprüfungs GmbH

Autor:

Christoph Waldeck

Unter redaktioneller Mitarbeit von:

Armin Nowshad, Nicole Böhmerle und Nadine Höfling

Grafik und Layout:

Claudia Hussovits



Deloitte bezieht sich auf Deloitte Touche Tohmatsu Limited („DTTL“), dessen globales Netzwerk von Mitgliedsunternehmen und deren verbundene Unternehmen innerhalb der „Deloitte Organisation“. DTTL („Deloitte Global“), jedes ihrer Mitgliedsunternehmen und die mit ihnen verbundenen Unternehmen sind rechtlich selbstständige, unabhängige Unternehmen, die sich gegenüber Dritten nicht gegenseitig verpflichten oder binden können. DTTL, jedes DTTL Mitgliedsunternehmen und die mit ihnen verbundenen Unternehmen haften nur für ihre eigenen Handlungen und Unterlassungen. DTTL erbringt keine Dienstleistungen für Kundinnen und Kunden. Weitere Informationen finden Sie unter www.deloitte.com/about.

Deloitte Legal bezieht sich auf die ständige Kooperation mit Jank Weiler Operenyi, der österreichischen Rechtsanwaltskanzlei im internationalen Deloitte Legal-Netzwerk.

Deloitte ist ein global führender Anbieter von Dienstleistungen aus den Bereichen Audit & Assurance, Tax, Strategy, Risk & Transactions und Technology & Transformation. Mit einem weltweiten Netzwerk von Mitgliedsunternehmen und den mit ihnen verbundenen Unternehmen innerhalb der „Deloitte Organisation“ in mehr als 150 Ländern und Regionen betreuen wir vier von fünf Fortune Global 500® Unternehmen. “Making an impact that matters” – ca. 470.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Deloitte teilen dieses gemeinsame Verständnis für den Beitrag, den wir als Unternehmen stetig für unsere Klientinnen und Klienten, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die Gesellschaft erbringen. Mehr Information finden Sie unter www.deloitte.com.

Diese Kommunikation enthält lediglich allgemeine Informationen, die eine Beratung im Einzelfall nicht ersetzen können. Deloitte Touche Tohmatsu Limited („DTTL“), dessen globales Netzwerk an Mitgliedsunternehmen oder mit ihnen verbundene Unternehmen innerhalb der „Deloitte Organisation“ bieten im Rahmen dieser Kommunikation keine professionelle Beratung oder Services an. Bevor Sie die vorliegenden Informationen als Basis für eine Entscheidung oder Aktion nutzen, die Auswirkungen auf Ihre Finanzen oder Geschäftstätigkeit haben könnte, sollten Sie qualifizierte, professionelle Beratung in Anspruch nehmen.

DTTL, seine Mitgliedsunternehmen, mit ihnen verbundene Unternehmen, ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie ihre Vertreterinnen und Vertreter übernehmen keinerlei Haftung, Gewährleistung oder Verpflichtungen (weder ausdrücklich noch stillschweigend) für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der in dieser Kommunikation enthaltenen Informationen. Sie sind weder haftbar noch verantwortlich für Verluste oder Schäden, die direkt oder indirekt in Verbindung mit Personen stehen, die sich auf diese Kommunikation verlassen haben. DTTL, jedes seiner Mitgliedsunternehmen und mit ihnen verbundene Unternehmen sind rechtlich selbstständige, unabhängige Unternehmen.