Neujahrsvorsätze mit Smartwatch: Hilft der KI-Coach von Apple (Workout Buddy), Garmin und Co. wirklich?

Von Glieks-Redaktion · Veröffentlicht am 18.11.2026

Stress abbauen, mehr Bewegung: Was Umfragen zu Vorsätzen sagen, was der KI-Coach Workout Buddy der Apple Watch kann, was ein Kritiker einwendet - und wie Sie Ihre Ziele realistisch planen.

Die Top-Vorsätze: Weniger Stress, mehr Bewegung

Am 2. Januar 2026 meldete wissen.de das Ergebnis einer Befragung von rund 2.000 Menschen zu den guten Vorsätzen für das neue Jahr: Stress vermeiden oder verringern (51,3 Prozent) steht vorn, gefolgt von mehr Bewegung (45 Prozent), mehr Zeit mit Familie und Freunden (42,9 Prozent) und gesünderer Ernährung (39,3 Prozent); 27,1 Prozent wollen abnehmen [1]. Das befragende Institut nennt der Artikel nicht.

Die unbequeme Zahl steht im selben Beitrag: Von den Befragten, die sich für 2025 etwas vorgenommen hatten, hielt nur rund ein Fünftel zum Zeitpunkt der Befragung noch durch; ein ähnlich großer Anteil hielt nur wenige Tage durch oder gar nicht [1]. Auf welche Gruppe sich die Prozentwerte genau beziehen, geht aus dem Artikel nicht klar hervor.

Smartwatch als Trainingspartner: Was belegt ist

Der Digitalverband Bitkom befragte im Oktober 2021 rund 1.000 Menschen. Unter den Nutzern von Fitness-, Ernährungs- und Gesundheits-Apps sagten 69 Prozent, sie hätten abgenommen, 55 Prozent, sie trieben mehr Sport [2]. Gleichzeitig gaben 48 Prozent an, der Reiz lasse mit der Zeit nach, und 79 Prozent glauben, dass Daten wie Schrittzahlen nicht immer richtig erfasst werden [2]. Die Umfrage ist fast fünf Jahre alt und betrifft Apps, nicht KI-Trainer; sie zeigt aber die Grundfrage: Hilft Technik beim Dranbleiben?

Netzwelt beschreibt zum Jahreswechsel 2026 praktische Funktionen: Aktivitätsziele, die man anpassen kann, bei Apple die Trainingsbelastung in watchOS, bei Garmin „Trainingsstatus“, empfohlene Erholungszeit und „Body Battery“, bei Fitbit Schlaf-Scores [3]. Der Artikel rät, sich nicht von einzelnen Messwerten leiten zu lassen, sondern Trends über Wochen anzusehen, und weist darauf hin, dass schon Uhren unter 100 Euro viele dieser Funktionen mitbringen; die Messgenauigkeit behandelt er nicht [3].

Apple Workout Buddy: Der KI-Zuruf im Ohr

Mit watchOS 26 stellte Apple im Juni 2025 den „Workout Buddy“ vor, einen persönlichen KI-Coach für die Apple Watch. Laut einem Bericht von T3 nutzt er Apple Intelligence, wertet Herzfrequenz, Tempo und frühere Einheiten aus und gibt während des Trainings Sprachrückmeldungen im Stil der Trainer von Apple Fitness+: Er sagt, wann man seinen Rhythmus findet, wann man mehr geben oder aufs Tempo drücken sollte. Unterstützt werden Apple Watch Series 6 und neuer [4].

Der T3-Autor äußert dazu eine Meinung, die man kennen sollte: Motivation sei eine Frage von Gewohnheit und Hingehen, nicht von perfekt getimten Zurufen. Mitten im Training könne ein Hinweis eher wie Druck wirken, und eine Uhr kenne den persönlichen Hintergrund eines ausgefallenen Trainings nicht [4]. Er rechnet

damit, dass der Neuheitseffekt nachlässt, sieht aber Potenzial für Einsteiger und Wiedereinsteiger, wenn der Ton ermutigend bleibt [4]. Das ist ein Kommentar, kein Test; wie viele Menschen den Coach dauerhaft nutzen, belegt die Quelle nicht.

Wussten Sie schon ...?

... dass in der Befragung für 2026 nur 4,2 Prozent das Rauchen aufgeben wollen, aber 18,6 Prozent sich weiterbilden [1]?

... dass laut Netzwelt Abzeichen, Serien und Wochenziele auf der Uhr als Belohnung für kleine Etappen gedacht sind [3]?

... dass 38 Prozent der Bitkom-Befragten mit passenden Geräten damals ihre Schritte zählten und 20 Prozent einen Ernährungsplan per App erstellt hatten [2]?

Was Sie sich abschauen können: Ein Ziel, das klein genug ist

Wer nach Silvester dranbleiben möchte, wählt ein Ziel, das messbar und klein ist: dreimal pro Woche 20 Minuten Bewegung statt „mehr Sport“. Tragen Sie die Einheiten in eine Wochenübersicht ein und prüfen Sie nach vier Wochen, ob das Ziel passt. Welche Uhr, App oder KI Sie dafür nutzen, ist zweitrangig. Für gesundheitliche Fragen - etwa Training nach einer Erkrankung - sind Ärztinnen und Ärzte die richtige Adresse, nicht eine Uhr. Glieks kann Ihnen die Wochenübersicht als Tabelle oder Checkliste vorbereiten.

> **Merken Sie sich:** Ob Smartwatch oder KI-Coach: Dranbleiben entscheidet [1][4], und bei gesundheitlichen Fragen beraten Sie Ärztinnen und Ärzte.

Was Glieks für Ihre guten Vorsätze tun kann

- **Wochenübersicht für mein Ziel** - Eine Tabelle zum Eintragen und Auswerten.
- **Checkliste für die ersten 30 Tage** - Eine Checkliste mit kleinen Etappen.
- **Uhren im Vergleich** - Eine Vergleichstabelle mit Quellen.

Direkt ausprobieren: https://glieks.ai/glieks-news/neujahrsvorsaetze-smartwatch-ki-coach

Quellen

1. wissen.de: Was sind die guten Vorsätze für 2026? (Stand: 02.01.2026, abgerufen am 18.11.2026)
2. Bitkom: Neujahrsvorsätze: Abnehmen mit digitalen Anwendungen (Stand: 04.01.2022, abgerufen am 18.11.2026)
3. netzwelt: Smartwatch-Tricks für Neujahrsvorsätze: So helfen euch Apple Watch, Samsung Galaxy und Co. (Stand: 01.01.2026, abgerufen am 18.11.2026)
4. T3: Apple's Workout Buddy sounds smart - but I'm not convinced it's the motivation boost we need (Stand: 16.06.2025, abgerufen am 18.11.2026)

Diesen Beitrag online lesen: https://glieks.ai/glieks-news/neujahrsvorsaetze-smartwatch-ki-coach

Angaben ohne Gewähr. Die Glieks-News fassen öffentlich zugängliche Quellen in eigenen Worten zusammen. Keine Rechts-, Steuer- oder Anlageberatung - maßgeblich sind die verlinkten Quellen. Dieser Beitrag entstand mit KI-Unterstützung auf Grundlage der genannten Quellen.