

## Kapitel 1

Der neue Healthstyle

# Healthstyle als Voraus- setzung für Selbst- optimierung

Das persönliche Optimum ist  
nicht automatisch das  
erreichbare Maximum

Abb.5: Spire Candace Calm



59%

der Deutschen  
bekennen sich mehr  
oder weniger dazu,  
sich selbst  
zu optimieren  
(TNS Infratest 2016)

### Wie aus Selbstoptimierung Self Coaching werden konnte

Selbstoptimierung ist das Wort des Jahres. Selbstoptimierung steht für Self Tracking, für Selbstdarstellung und Self Enhancement. Und wird damit automatisch mit einer übertriebenen Eigenfürsorge gleichgesetzt.

„Ich empfehle einen proaktiven „Burnout“ verlaublich etwa die Philosophin Ariadne von Schirach, die mit „Du sollst nicht funktionieren“ ein Buch gegen den Selbstoptimierungswahn geschrieben hat. Doch entweder wurde sie gehört, oder die Sache mit der Selbstoptimierung stellt sich doch ein wenig anders dar: Unsere Forschungen jedenfalls belegen, dass von einem Wahn überhaupt keine Rede sein kann.

Selbstoptimierung hat viel weniger mit Druck, mit Technik oder mit übertriebenem Ehrgeiz zu tun als gemeinhin propagiert wird. Und viel mehr mit Gesundheit, mit Wohlbefinden und dem individuellen Streben nach Glück. Unsere Studie liefert Trend-Daten, Fakten und Zukunftsprognosen zu diesem aktuellen Thema.