

Berlin (ots) - "Bei perfektionistisch veranlagten Selbstoptimierern ist der Burn-Out nahezu vorprogrammiert", sagte Skisprung-Legende Sven Hannawald bei der Veranstaltungsreihe "Break your Limits: Fitness, Schönheit, Trackingwahn - Wohin treibt uns die Selbstoptimierung?" in Berlin. PR-Fachleute und Influencer waren auf Einladung der dpa-Tochter news aktuell in den Spreespeicher gekommen, um über den Megatrend Selbstoptimierung zu diskutieren. Neben Sven Hannawald traten auch Trendforscherin Corinna Mühlhausen und Beatboxer Mazn auf.

"Der Lebensanspruch ist bei vielen Menschen einfach zu hoch", warnte der ehemalige Hochleistungssportler Sven Hannawald. Hannawald erkrankte 2002 an Burn-Out und beendete seine Karriere. Heute engagiert er sich für die Burn-Out-Prävention. "Die Menschen stopfen sich ihren Alltag mit zu vielen Dingen voll. Bei perfektionistisch veranlagten Selbstoptimierern ist der Burn-Out nahezu vorprogrammiert. Wenn man merkt, was mit einem los ist, ist es meistens schon zu spät", erklärte Hannawald in Berlin und berichtete sehr persönlich über seine Erkrankung und seinen Weg heraus aus dem Burn-Out.

Trendforscherin Corinna Mühlhausen setzt sich ebenfalls intensiv mit Selbstoptimierung auseinander. Regelmäßig erstellt sie Studien und Publikationen zum Megatrend. "Wir sind inzwischen bei der Selbstoptimierung 2.0 angekommen. Für die Menschen ist es nicht nur wichtig gesund, sportlich und leistungsfähig zu sein, sondern auch entspannt, selbstbestimmt und glücklich", berichtete Corinna Mühlhausen über ihre neuen Forschungsergebnisse. "Immer mehr Bereiche des Lebens werden von der Selbstoptimierung erfasst. Neben Sport gehören heute auch Ernährung, Schlaf, Kosmetik und die Balance zwischen Arbeit und Freizeit dazu", so Mühlhausen weiter.

Abgerundet wurde das Programm durch Auftritte des Beatboxers Mazn, der den "Sound der Selbstoptimierung" performte. Mazn ist amtierender norddeutscher Meister im Beatboxing und ersetzt mit seiner Kunst ein komplettes Orchester.

Programm:

Corinna Mühlhausen, Trendforscherin "Das Schicksal hat ausgedient.
Willkommen im Zeitalter der Selbstoptimierung"

Sven Hannawald, Hochleistungssportler "Mein Weg an die Spitze.
Gewinnen beginnt mit Beginnen"

Beatboxer Mazn, HipHop Academy Hamburg "Ein Mann, ein Mund, ein
Mikrofon: Höper präsentiert den Sound der Selbstoptimierung"

Pressekontakt:

news aktuell GmbH

Jens Petersen

Leiter Unternehmenskommunikation

Telefon: 040/4113 - 32843

petersen@newsaktuell.de

<http://twitter.com/jenspetersen>