



## Kapitel 4

Lebensqualität als neues  
gesundheitliches Grundprinzip

# Wie uns Egoismus zu sozialeren Wesen macht

Individualisierung bedeutet nur  
im ersten Schritt, sich um sich  
selbst zu kümmern – im zweiten  
geht es darum die Bedürfnisse  
anderer wahrnehmen zu können

Abb. 20: Bino Storyteller | Unsplash

## Achtsamkeit + Individualismus = ganzheitliche Lebensqualität

Mit der stärkeren Bedeutung der Themen  
Lebensqualität und Achtsamkeit verschiebt  
sich der Fokus der Selbstoptimierung weiter:  
Während es zu Beginn bei diesem Trend um  
Beschleunigung und Multioptionalität ging,  
erleben wir heute, wie Selbstoptimierung mit  
Entschleunigung und Fokussierung gleich-  
gesetzt wird. Achtsamkeit ist das Gebot der  
Stunde.

Achtsamkeit bedeutet, Individualisierung in  
eine neue Richtung weiter zu entwickeln. Den  
Ich-Bezug zu etwas Gutem auszubauen, sich  
um sich selbst zu kümmern, damit es einem  
selbst wirklich gut geht. Und wir damit auch  
wieder Energie für die Belange anderer  
haben. Achtsamkeit macht aus Eigen-  
optimierung eine ganzheitliche Steigerung  
der eigenen Lebensqualität.

Lebensqualität, in der Medizin dereinst ein  
Begriff, der mit Schmerzfreiheit gleichgesetzt  
wurde, ist damit zum Pars pro Toto für ein  
gutes, selbstbestimmtes Leben geworden.