



## Kapitel 1

Der neue Healthstyle

# Wie aus Selbst- optimierung Self Coaching werden konnte

Und warum wir uns alle über  
diese Entwicklung freuen sollten

Abb. 6: Lea Dubedout | Unsplash

## Healthstyle III = Selbstoptimierung 2.0

Als wir im Jahr 2013 „Das Zeitalter der Selbstoptimierung“ ausriefen, konnten wir noch nicht ahnen, dass dieser Begriff einen solchen Bedeutungszuwachs hinlegen würde.

Was hingegen damals schon klar war: Selbstoptimierung hat ursprünglich mit dem gewandelten Gesundheitsbegriff zu tun. Selbstoptimierung ist ein Synonym für das Bewusstsein des Einzelnen, selbst (mit-)verantwortlich für die eigene Gesundheit, berufliche Leistungsfähigkeit und sportliche Fitness zu sein.

Doch inzwischen ist dieser Begriff erwachsen geworden. Leistungsfähigkeit und Fitness sind nicht mehr die einzigen Facetten der Selbstoptimierung. Es ist ein neues Gewand des alten Strebens nach dem höher-schneller-weiter. Denn neben diesen altbekannten Zielen belegen unsere Umfrageergebnisse, dass Selbstoptimierung auch ruhiger, langsamer und weniger bedeuten kann.