



Gestern Abend war es wieder so weit. Ich kam spät aus Berlin und dachte: Ich muss. Ich muss noch diesen Blogpost schreiben. Ich muss noch den Podcast pünktlich fertig haben. Ich muss doch alles optimal machen, dachte ich. Doch dann erinnerte ich mich an das Gespräch für den Podcast mit Trend- und Zukunftsforscherin [Corinna Mühlhausen](#), die sagt: Selbstoptimierung kann auch heißen, Dinge langsamer und bewusster anzugehen. Also machte ich Feierabend und ging schlafen.

Die Selbstoptimierung hat ein schlechtes Image. Wenn wir das Wort hören, erscheinen im Kopf Menschen, die alles perfekt machen wollen. Alles noch besser. Und dabei ganz schön in Stress kommen. Selbstoptimierung kann man aber auch so verstehen, dass man sich einfach das Beste für einen selbst herauspflückt, um ein Leben den eigenen Wünschen entsprechend zu haben. Auch: Mit der Zeit zu gehen, sich den Entwicklungen anzupassen.

Darüber spreche ich heute mit Corinna Mühlhausen. Ihr Job ist es, die Wünsche, Sehnsüchte und Stimmungen der Menschen weltweit vorausszusagen. Die 48-jährige Professorin weiß, warum wir heute schon Dinge tun und was uns in Zukunft wichtig wird. Wie wir essen, wohnen, arbeiten und leben möchten. Unser Gespräch ist ein bisschen wie gemeinsam in die Glaskugel zu schauen, was ich sehr spannend fand.

