

SELBSTOPTIMIERUNG 2.0 – ENTSPANNT SCHNELLER, HÖHER UND WEITER KOMMEN

Selbstoptimierung ist ein gesellschaftlicher Megatrend. Fitness-Armbänder und Apps erfassen Daten zu Schlaf, Ernährung oder sportlichen Aktivitäten. Im Internet tauschen junge Menschen Ergebnisse aus und spornen sich gegenseitig an. Aber auch Ältere optimieren sich selbst, messen ihren Blutdruck oder Blutzuckerspiegel. Im Interview erklärt Zukunftsforscherin Corinna Mühlhausen, woher der Trend kommt, welche Veränderungen es aktuell gibt und was die Zukunft uns noch bringen wird.

Welche unterschiedlichen Facetten Selbstoptimierung hat, zeigen wir auf den darauffolgenden Seiten. Es gibt Gefahren, wie der ehemalige Skispringer Sven Hannawald zu berichten weiß. Es gibt aber auch viele Chancen – und das nicht nur für Einzelne. Selbst Unternehmen nutzen Methoden zur Selbstoptimierung. Und immer mehr Firmen unterstützen ihre Mitarbeiter darin, diesen Trend auszuleben – denn letztendlich profitieren beide Seiten davon.

Frau Mühlhausen, wie ist der Trend Selbstoptimierung überhaupt entstanden und vor allem: warum?

Die zunehmende Individualisierung unserer Gesellschaft ist sicherlich ein entscheidender Treiber für diese Entwicklung. Alte Autoritäten wie Kirche oder Staat haben an Einfluss verloren. Wir müssen uns immer mehr um uns selbst kümmern. Und wir wollen das auch zunehmend. Hinzu kommt die technische Entwicklung durch Apps und Gadgets, die vor allem von Sportartikelherstellern gefördert wird. Und es hat eine veränderte Wahrnehmung des Begriffs Gesundheit gegeben. Zwar sagen laut der aktuellen repräsentativen Umfrage Healthstyle III, die wir mit TNS Infratest gemacht haben, 66 Prozent, Gesundheit sei die „Abwesenheit von Krankheit und/oder Schmerzen“. Aber mehr als drei Viertel gaben an, „persönliches Wohlfühl“ würde für sie Gesundheit bedeuten. Und fast die Hälfte nennt „persönliche Fitness“.

Was sind die Motive, Selbstoptimierung zu betreiben: Suche nach Erfolg? Eitelkeit? Dem Leben einen Sinn geben?

Für die Antwort lohnt ein Blick auf den aktuellen Werte-Index. Dafür haben wir 5,7 Millionen deutsche Social-Media-Einträge ausgewertet. Auf Platz 1 liegt Gesundheit, gefolgt von Freiheit. In diesem Zusammenhang ist nicht die Möglichkeit gemeint, sich politisch ungehemmt ausdrücken



CORINNA MÜHLHAUSEN

Corinna Mühlhausen ist Zukunftsforscherin und Journalistin. Als Expertein für den Gesundheitsmarkt hat sie zusammen mit Peter Wippermann den Begriff „Healthstyle“ geprägt und in vielen gemeinsamen Publikationen mit Leben gefüllt. Im September 2016 erscheint die nächste Ausgabe ihrer 2009 und 2013 veröffentlichten Healthstyle-Studienreihe. Der Titel der neuen Publikation lautet: „Healthstyle III: Ganzheitlich gesund! Aus Selbstoptimierung wird Self Coaching“. Mit zahlreichen neuen Fakten werden darin die neuesten Trends rund um den Gesundheitsmarkt der Zukunft präsentiert.

--> zu können, sondern es geht um Gestaltungsfreiheit. Für mich ist Selbstoptimierung ein Synonym für Selbstbestimmtheit. Und wenn ich mich um mich selbst kümmere, will ich auch Erfolg sehen, der drittichtigste Wert bei unserer Erhebung. Damit ist heute auch nicht mehr allein der monetäre Erfolg gemeint. Durch Selbstoptimierung fördere ich meine Gesundheit, ich kann frei entscheiden, was und wie ich es machen möchte und wenn ich mich anstrengte, sehe ich auch den unmittelbaren Erfolg.

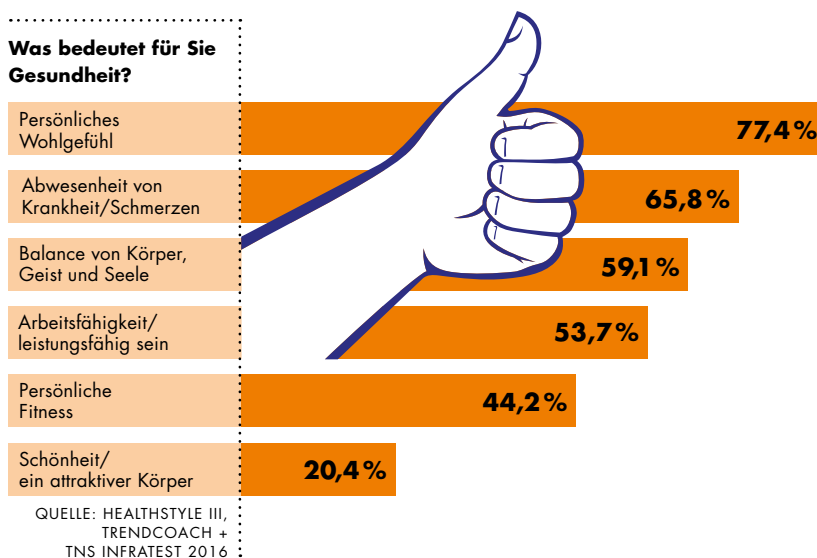
Welche Veränderungen beim Thema Selbstoptimierung haben Sie in den vergangenen Jahren beobachtet?

Wir sind inzwischen bei Selbstoptimierung 2.0. Das heißt, dass es für die Menschen nicht nur wichtig ist, gesund, sportlich und leistungsfähig zu sein, sondern auch entspannt, selbstbestimmt und glücklich zu sein. Nicht „höher, schneller, weiter“ allein zählt. Es zählt eben auch, abwechselnd mal auf Langsamkeit und Entspannung zu setzen. Das spiegelt sich übrigens

bei den Daten des Werte-Index wider. Auf Platz vier hat es dieses Jahr die „Natur“ geschafft. Dieses Ergebnis hat mich wirklich überrascht. Es zeigt aber eben auch, dass die Natur eine Kraftquelle für uns Menschen sein kann. Eine weitere Veränderung ist, dass immer mehr Bereiche von der Selbstoptimierung erfasst werden. Neben Sport gehören heute auch Ernährung, Schlaf, Kosmetik und eine Balance von Arbeit und Freizeit dazu. Letzteres sagten immerhin 56 Prozent der von uns aktuell befragten Deutschen.

Welche Unterschiede gibt es zwischen Männern und Frauen, welche zwischen den Generationen?

Zwischen den Generationen sehen wir kaum noch Unterschiede. Die Gruppe 50+ hat in der Regel keine Berührungängste mehr mit Apps und Technik. Dafür unterscheiden sich die Interessen von Männern und Frauen deutlich, über die sie zum Thema Selbstoptimierung kommen. Frauen setzen in erster Linie auf gesunde Ernährung. Männer kommen ganz klar über den Sport. In unserer Befragung bezeichneten sich immerhin 50 Prozent



--> der Befragten mehr oder weniger als Selbstoptimierer. 97 Prozent der Frauen und 90 Prozent der Männer geben an, in punkto Körper etwas verbessern zu wollen.

Hat der Megatrend Selbstoptimierung auch einen Bezug zur Arbeitswelt?

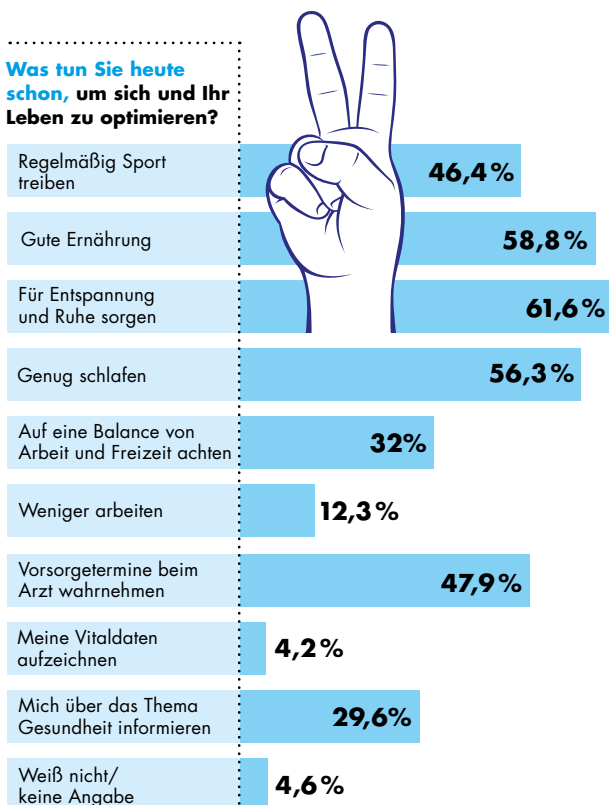
Ganz klar: ja. Viele Selbstoptimierer wollen auch fit für den Job sein. Inzwischen gibt es Portale, auf denen sich Arbeitsgruppen in Unternehmen vernetzen, um die Zusammenarbeit verbessern zu können. In den USA checken einige Unternehmen bereits, welcher Mitarbeiter wie lange welches Programm auf seinem Computer nutzt. Diese Form der gesteuerten Optimierung wird bei uns aber aus Datenschutzgründen sicherlich nie möglich sein.

Wann wird der Trend zu Ende sein?

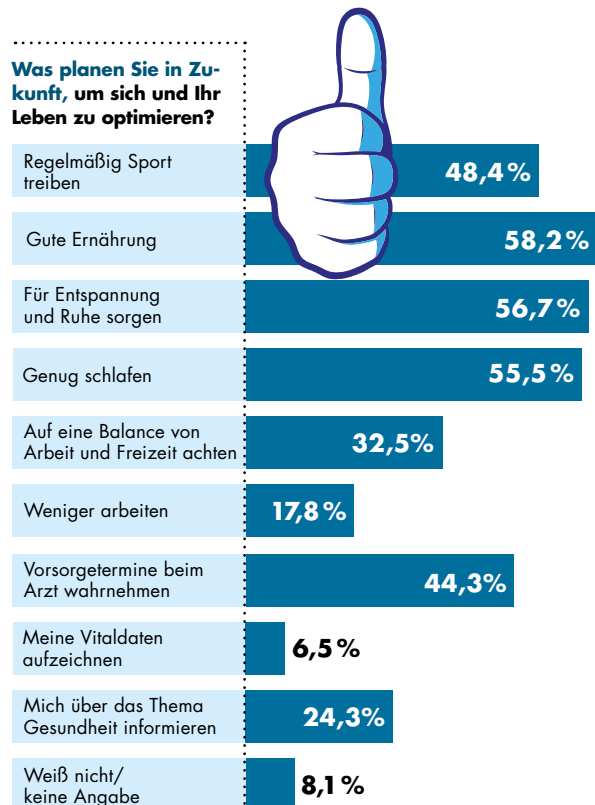
Den wird es immer geben, denn es ist ein menschliches Grundbedürfnis, an der Optimierung des eigenen Lebens zu arbeiten.

Hat bald jeder einen Chip unter der Haut, der die Körperfunktionen misst?

Das wird ganz bestimmt kommen. Vor allem für chronisch Kranke kann eine dauerhafte Datenerfassung Nutzen bringen. Auch heute wird schon mit Hochdruck an neuen Geräten gearbeitet. So prüfen Hörgerätehersteller zurzeit, ob ihre Geräte nicht auch zu einer Plattform für unterschiedliche Sensoren ausgebaut werden kann. Schließlich eignet sich das Ohr hervorragend, um bestimmte Daten zu erfassen. Und vom Filmanbieter Netflix gibt es bereits Socken, die merken, wenn der Träger einschläft. Dann wird der Film automatisch gestoppt.



QUELLE: HEALTHSTYLE III, TRENDCOACH + TNS INFRATEST 2016



QUELLE: HEALTHSTYLE III, TRENDCOACH + TNS INFRATEST 2016

na•news aktuell

Ein Unternehmen der dpa-Gruppe

Wir sind ein erfolgreiches Unternehmen im Herzen der Medienmetropole Hamburg: news aktuell, eine hundertprozentige Tochter der Deutschen Presse-Agentur (dpa).

Unser Ziel ist es, Reichweite und Relevanz für Ihre Kommunikation herzustellen. Als Teil der größten Nachrichtenagentur Deutschlands wissen wir, wie Sie mit Ihrer Botschaft mehr erreichen können. Wir sind Ihre Schnittstelle zu Medien und Öffentlichkeit.

Unsere innovativen Lösungen für Contentverbreitung und Zielgruppenkommunikation sowie unsere kreativen Produktionen liefern die entscheidenden Impulse für Ihren Kommunikationserfolg.

Impressum

news aktuell GmbH
Edith Stier-Thompson, Frank Stadthoewer
Mittelweg 144, 20148 Hamburg

Telefon: +49(0)40 4113 32850
info@newsaktuell.de
www.newsaktuell.de

Icons: Fotolia; Illustrationen: Anja Giese

Erstellt von **dpa•custom content**