

FITTER, GELASSENER, ERFOLGREICHER

Wie viel (Selbst-)
Optimierung
brauchen wir?

Gesellschaftliche Entwicklungen
Zwingen dazu sich zu optimieren

RESILIENZ

KÖRPERKULT IN SOZIALEN MEDIEN

SELBSTOPTIMIERUNG
BEDEUTET FÜR MICH
GRENZEN ZU ÜBERSCHREITEN



Dr. Diana Lindner
Institut für Soziologie,
Universität Jena

SELBST VERWIRKLICHUNG

Als etabliertes Mottoziel seit den 50er Jahren

Das ist mein Leben!



Dr. Julia Schreiber
Sigmund-Freud-Institut,
Frankfurt am Main

STRESSBEWÄLTIGUNG

WANN SCHLÄGT ES UM IN ETWAS DESTRUKTIVES?

Psychisches oder Körperliches Leiden

BONUS HEFT

Die beste Versicherte, ist die, die gesund bleibt.

Aber was ist das richtige Maß, um gesund zu bleiben?

Menschen sind unterschiedlich empfänglich

Ja! / Nein!

Ich will das BESTMÖGLICHE aus mir raus holen

TECHNIK ALS MOTOR FÜR SELBSTOPTIMIERUNG

DATEN, DATEN, DATEN

SCHÖNHEITS-OP-BOOM

optimierte flüssig Nahrung

Naschen? Klar, mal... aber in Maßen

DIE RICHTIGE BALANCE FINDEN



Ricardo Ferrer Rivero
Veganer Transhumanist/
Unternehmer

UN VOLLKOMMENHEIT

SELBSTLIEBE

WERTE REFLEXION

Wir werden nicht ohne die Technik leben, aber hoffentlich mit weniger Abhängigkeit.

Bei Naturvölkern finden wir Hacks für ein langes Leben (ganz ohne Technik)

WENIGER MEDIEN KONSUM

UNSERE UMWELT VERÄNDERT SICH SCHNELLER, ALS UNSERE BEDÜRFNISSE / UNSER KÖRPER

ICH MÖCHTE DINGE MACHEN, DIE ICH FÜR SINNVOLL HALTE.

Je mehr Zeit dafür ist, desto besser.

SELBSTOPTIMIERUNG ALS ANZEICHEN FÜR DIE NICHT-AKZEPTANZ DES VORHERIGEN ZUSTANDES.

BEEINFLUSSUNG

WERBUNG

GESELLSCHAFTLICHE
ALTLASTEN



Die 10.000 "Schritte" sind für Schreibtisch-täter, wie mich."

TIPPS & MEINUNGEN aus der COMMUNITY

DER ARBEIT-NEHMER MARKT SETZT NEUE STANDARDS

WIR MÜSSEN LERNEN



ZU SPÜREN, WAS UNS GUT TUT

ICH HABE EINEN CHIP, DU EINEN HERZSCHRITTMACHER IM KÖRPER...

TECHNIK UNTER DER HAUT?

Wir haben viele kranke Menschen in unserer Gesellschaft. TECHNIK VERSUCHT LÖSUNGEN DAFÜR ZU FINDEN.

