



SELBSTOPTIMIERUNG: IST DAS DER WEG ZUM GLÜCK?

Selbstoptimierung ist in aller Munde. Jeder Lebensbereich lässt sich perfektionieren. Selbstoptimierer beobachten, messen, disziplinieren – und verbessern sich? Führt uns das perfekte Ich wirklich zu einem glücklicheren Dasein? Die Zukunftsforscherin Corinna Mühlhausen (Foto rechts) hat den Megatrend untersucht. Für sie ist klar: Nur wer weiß, was für ihn persönlich gut ist, kann sich selbst optimieren.

Bevor Max abends ins Bett geht, zückt er sein Smartphone und zieht Bilanz. 7.129 Schritte hat er heute zurückgelegt. 129 mehr als sein persönliches Tagesziel. Nicht mit eingerechnet die fünf Kilometer Lauftraining: Exakt 29 Minuten hat er für die Strecke gebraucht.

