

na•news aktue

Ein Unternehmen der dpa-Gruppe

Zwischen Selbstoptimierung und Burn-out
Aufaktveranstaltung "Break your Limits" (FOTO)

25.05.2016 - 12:59 Uhr, news aktuell GmbH

Hamburg (ots) - Menschen, die Selbstoptimierung betreiben, wollen in erster Linie gesund, sportlich und leistungsfähig sein. Trotzdem stehen auch Entspannung und Selbstbestimmung ganz oben auf der Agenda. So lautete das Fazit der Veranstaltung "Break your Limits - Fitness, Schönheit, Trackingwahn: Wohin treibt uns die Selbstoptimierung?" in Hamburg. Rund 100 PR-Fachleute und Journalisten kamen auf Einladung der dpa-Tochter news aktuell zusammen, um Trendforscherin Corinna Mühlhausen und Olympiasieger Sven Hannawald live zu erleben.

Selbstoptimierung ist heute ein gesellschaftlicher Megatrend. Ganze Industriezweige nehmen die vielen Konsumenten ins Visier, die nach Perfektion streben. Der Trend zur Selbstoptimierung ist für viele Branchen ein großes Umsatzversprechen geworden: Fitness, Gesundheit, Ernährung, Technologie, Mode, Kosmetik, Sportartikelhersteller und viele andere. Jede Menge Geld ist zu verdienen, wenn Menschen tagein tagaus den eigenen Körper optimieren - sowohl im Privatleben als auch im Job. Die Menschen fordern sich täglich Höchstleistungen ab. Oft auch zu Lasten von Körper und Psyche.

"Burn-out trifft in erster Linie die ehrgeizigen und perfektionistischen Menschen. Oft auch die erfolgreichen. Nur können sie den Erfolg oft gar nicht mehr genießen" sagte Skisprung-Olympiasieger Sven Hannawald, der im Rahmen der Veranstaltung von seinen Erfahrungen mit der Selbstoptimierung berichtete. Hannawald war nach seinen großen nationalen und internationalen Erfolgen an Burn-out erkrankt und zog sich anschließend aus dem Hochleistungssport zurück. "Die Leute stopfen sich das Leben einfach zu voll. Burn-Out ist ein schleichender Prozess. Wenn man ihn bemerkt, ist es meistens schon zu spät. Ein Burn-out ist bei Selbstoptimierern oft vorprogrammiert", warnte Hannawald aus eigener Erfahrung.

Einen anderen Blick auf das Thema Selbstoptimierung hat Trendforscherin Corinna Mühlhausen. Die Hamburger Expertin prägte den Begriff Health Style und untersucht regelmäßig, welchen Stellenwert die Themen Gesundheit und Fitness für die Deutschen haben. "Das Schicksal hat ausgedient. Gesundheit ist heute mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist heute ein Synonym für persönliches Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Schönheit", beschreibt Corinna Mühlhausen die Einstellung vieler Menschen. "Selbstoptimierer wollen in erster Linie gesund, sportlich und leistungsfähig sein. Das zeigen neue Umfragewerte. Entscheidend aber ist, dass man heute einen starken Fokus darauf setzt, bei der Selbstoptimierung entspannt und selbstbestimmt zu bleiben", so Corinna Mühlhausen weiter.

Über die Speaker:

Corinna Mühlhausen ist Zukunftsforscherin und Journalistin. Als Expertin 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.

Sven Hannawald gewann bereits mit 13 Jahren seinen ersten Skisprungwettbewerb. Von 1998 bis 2004 holte er zahlreiche Medaillen. Ein Höhepunkt seiner Springer-Karriere war 2002, als er als erster Skispringer alle vier Springen der Vierschanzentournee gewann. In 2004 beendete er nach einem Burn-out seine Karriere als Skispringer. Aktuell ist er als TV-Experte im Einsatz und brennt vor allem für seine beiden neuen Leidenschaften: Autorennen fahren und Fußball spielen. Im September 2013 erschien seine Biografie "Mein Höhenflug, mein Absturz, meine Landung im Leben".

Guido Höper ist einer der besten Beatboxer Deutschlands. Von 2007 bis 2010 war er Student an der HipHop Academy in Hamburg, wo er unter anderem von so renommierten Beatboxern wie Bee Low, Alberto The Musicbox und L.O.S. unterrichtet wurde. Heute unterrichtet er selbst an der Hamburger HipHop Academy.

Die Medienarbeit zu "Break Your Limits" wurde unterstützt von der Hamburger Agentur Society Relations.

Pressekontakt:

news aktuell GmbH
Jens Petersen
Leiter Unternehmenskommunikation
Telefon: 040/4113 - 32843
petersen@newsaktuell.de
<http://twitter.com/jenspetersen>

Originaltext:

newsroom:

RSS:

news aktuell GmbH

<http://www.presseportal.de/nr/6344>

http://presseportal.de/rss/pm_6344.rss2