

Süchtig nach

Hamburgerin **Corinna Mühlhausen** ist Trendforscherin. Anhand von Statistiken und Analysen weiß sie genau, in wie weit sich die Werte der Deutschen gewandelt haben und was sich unter dem Begriff **Selbstoptimierung** verbirgt.

HAMBURG WOMAN: Was bedeutet Selbstoptimierung?

Corinna Mühlhausen: Unter Selbstoptimierung verstehen wir: gesund, sportlich, leistungsfähig zu sein. Gleichzeitig aber auch entspannt, selbstbestimmt und glücklich – ein echter Megatrend!

Die bewusste Selbstoptimierung ist in den Jahren immer populärer geworden, warum?

Der Schlüssel liegt tatsächlich in der veränderten Wahrnehmung von „Gesundheit“. War damit vor einigen Jahren noch „nur“ das Fernbleiben von Krankheiten gemeint, bildet es mittlerweile ein Synonym für: Wohlbefinden, Fitness, Leistungsfähigkeit, schöner Körper.

Wie ist der Selbstoptimierungs-Trend entstanden?

Die Sportartikelhersteller haben einen enormen Einfluss daran. Mit Entwicklungsstrategien wie einem Fitness-Armband haben wir eine große Hilfe an die Hand bekommen, mit der wir an jedem Ort und zu jeder Zeit überwachen können, wie es uns gerade geht.

Wie unterschiedlich betreiben Frauen und Männer Selbstoptimierung?

Bei Frauen steht das Thema Ernährung im Zentrum. Es gibt beispielsweise einen Akupressurstick, mit dem Sie non-invasiv Ihren Mineral- und Nährstoffgehalt auswerten können. Auf einer Crowdfunding Plattform bin ich neulich auf einen Spiegel gestoßen, der Ihnen täglich anzeigen kann, ob und wo sie bereits abgenommen haben. Männer hingegen definieren sich durch ihre Sportlichkeit. Auch da gibt es bereits abgefahrene Hilfsmittel, mit denen die Leistung getrackt wird.

Kann der Drang nach Selbstoptimierung krankhaft werden?

Das hängt von der Definition von Selbstoptimierung ab. Meinen Erkenntnissen nach bedeutet Selbstoptimierung nicht immer nur „höher-weiter-schneller“. Im Gegenteil geht es um eine Anpassung des persönlichen Lebensstils an die eigenen Bedürfnisse. Das kann durchaus auch ein „langsamer-weniger-ruhiger“ bedeuten.

Gibt es eine Selbstoptimierungssucht?

Sicher, vermutlich immer in Gesellschaft mit Sportsucht.

Was möchten Sie mit Ihren Forschungsergebnissen erreichen?

Wir möchten aufzeigen, dass Gesundheit und Selbstoptimierung der wichtigste Motor für jeden einzelnen Menschen ist. Und zwar nicht



Corinna Mühlhausen forscht über das Verhalten der Gesellschaft in Bezug auf Trends, Gesundheit und Bedürfnisse.

„Der Begriff Gesundheit ist in der heutigen Gesellschaft ein Synonym für persönliche Fitness, Schönheit und Wohlbefinden.“

das krampfhaft Erreichen eines Optimums, sondern die Selbstgestaltung und Verbesserung des eigenen Lebens für das Glückselbst steht im Mittelpunkt.

Was sind die wichtigsten Werte für uns Deutsche?

Laut unserem Werteindex, der auf einer umfangreichen Social-Media-Analyse basiert, sind es: Gesundheit, Freiheit, Erfolg und Natur. Das Tolle ist, dass sich der Erfolg nicht unmittelbar am verdienten Geld misst, sondern an dem Erreichten. Sei es die geplanten Sportübungen, das Zeilverbringen in der Natur etc.

Quelle: Fühlerindex

Werte Index 2016

2016	2014	2012
1 Gesundheit	- →	3 🍏
2 Freiheit	- →	1 🍏
3 Erfolg	- →	6 🍏
4 Natur	6 🍏	9 🍏
5 Gemeinschaft	- →	4 🍏
6 Familie	4 🍏	2 🍏
7 Sicherheit	10 🍏	5 🍏
8 Anerkennung	- →	7 🍏
9 Gerechtigkeit	7 🍏	8 🍏
10 Nachhaltigkeit	9 🍏	- 🍏

Selbstoptimierung?

*Lust auf Leistung:
neue Technik macht
es einfacher.*

