

FITTER, GELASSENER, ERFOLGREICHER

Wie viel (Selbst-)
Optimierung
brauchen wir?

Gesellschaftliche Entwicklungen
Zwingen dazu sich zu optimieren

RESILIENZ

KÖRPERKULT IN
SOZIALEN MEDIEN

SELBST
VERWIRKLICHUNG
Als etabliertes Mottoziel seit
den 50er Jahren

STRESSBEWÄLTIGUNG

SELBSTOPTIMIERUNG
BEDEUTET FÜR MICH
GRENZEN ZU ÜBERSCHREITEN

Dr. Diana Lindner
Institut für Soziologie,
Universität Jena

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

Ricardo Ferrer Rivero
Veganer Transhumanist/
Unternehmer

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
empfindlich

TECHNIK
ALS MOTOR
FÜR SELBST-
OPTIMIERUNG

Ich will das
BESTMÖGLICHE
aus mir raus holen

SCHÖNHEITS-
OP-BOOM

DIE RICHTIGE BALANCE FINDEN

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

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

UNSERE UMWELT
VERÄNDERT SICH
SCHNELLER, ALS
UNSERE BEDÜR-
FNISSE / UNSER
KÖRPER

ICH MÖCHTE
DINGE MACHEN,
DIE ICH FÜR
SINNVOLL
HALTE.

Je mehr Zeit
dafür ist, desto
besser.

optimierte
flüssig
Nahrung

Naschen? Klar, mal...
...aber in Maßen

UNSER POTENTIAL
ENTFALTEN, DURCH
SELBSTOPTIMIERUNG

SELBST
LIEBE
UN VOLL
KOM-
MEN-
HEIT

WERTE
REFLEXION

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

BEEINFLUSSUNG

WENIGER
MEDIEN
KONSUM

TIPPS & MEINUNGEN
aus der
COMMUNITY

GESELLSCHAFTLICHE
ALTLASTEN

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

WIR MÜSSEN LERNEN

DER ARBEIT-
NEHMER MARKT
SETZT NEUE
STANDARDS

ZU SPÜREN, WAS
UNS GUT TUT

ICH HABE EINEN CHIP,
DU EINEN HERZSCHRITT-
MACHER IM KÖRPER...

TECHNIK UNTER
DER HAUT?

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