

Effektskizze zum Trend Selbstoptimierung

Leistungsorientierte Gesellschaft
Idealisierte Darstellungen in sozialen Medien (bzgl. Aussehen und Rollenerfüllung)
Bedürfnis nach Kontrolle und Stressabbau im Kontext globaler Multikrisen
Digitalisierung (Fitness-Tracker, Apps, Smartwatches, Gamification)
Fortschritte in Neurotechnologien und -biologie, Medizin


beschleunigt

**Selbst-
optimierung**


bremst

Bequemlichkeit
Gewohnheiten
Zeitmangel
Mangelnde finanzielle Möglichkeiten
Achtsamkeit, Selbstakzeptanz
Zweifel an (langfristiger) Wirksamkeit
Angst vor Nebenwirkungen und Abhängigkeit

begünstigt

Verstärkter Leistungsdruck und sozialer Vergleich

- ▶ Stress, Überforderung
- ▶ Neid, Konkurrenz, soziale Unsicherheit
- ▶ Angststörungen (z. B. Versagens-, Prüfungsangst)
- ▶ Essstörungen
- ▶ Burn-out
- ▶ Depressionen
- ▶ Zufriedenheit
- ▶ Selbstwirksamkeit
- ▶ Präsentismus Arbeit und Sport
- ▶ Folgeerkrankungen
- ▶ Gefährdung Dritter
- ▶ Einnahme von leistungssteigernden Mitteln (z. B. Methylphenidat/Ritalin, Amphetamine, Psychodelika)
 - ▶ Konzentrationsmangel
 - ▶ Leistungseinschränkungen
 - ▶ Reduzierte Teamfähigkeit
 - ▶ Unwohlsein, Unzufriedenheit, emotionale Verstimmung, Angst
 - ▶ Kopfschmerzen, Schwindel, Zittern, Schweißausbrüche
 - ▶ Nervosität, Schlafstörungen
 - ▶ Depression
 - ▶ Burn-out
 - ▶ Manien, Psychosen
 - ▶ Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere Organschäden
 - ▶ Epileptische Anfälle
 - ▶ Verletzungen, Unfälle
 - ▶ Missbrauch, Abhängigkeit (stärkere gesundheitliche Folgen bei Kindern und Jugendlichen)
 - ▶ Unbekannte Langzeitfolgen
 - ▶ Rechtliche Konsequenzen
 - ▶ Entspannung
 - ▶ Konzentration
 - ▶ Leistungsfähigkeit, Kreativität
 - ▶ Gefühl von Sicherheit
 - ▶ Selbstwirksamkeit
 - ▶ Stimmungsaufhellung, weniger Depression

Leistungsorientierte Gesellschaft

Idealisierte Darstellungen in sozialen Medien (bzgl. Aussehen und Rollenerfüllung)

Bedürfnis nach Kontrolle und Stressabbau im Kontext globaler Multikrisen

Digitalisierung (Fitness-Tracker, Apps, Smartwatches, Gamification)

Fortschritte in Neurotechnologien und -biologie, Medizin



beschleunigt



bremst

Bequemlichkeit

Gewohnheiten

Zeitmangel

Mangelnde finanzielle Möglichkeiten

Achtsamkeit, Selbstakzeptanz

Zweifel an (langfristiger) Wirksamkeit

Angst vor Nebenwirkungen und Abhängigkeit

begünstigt

- ▶ Einnahme von beruhigenden Mitteln (z. B. Benzodiazepine, Betablocker)
 - ▶ Konzentrationsmangel, Müdigkeit
 - ▶ Schwindel
 - ▶ Übelkeit, Magen-Darm-Beschwerden
 - ▶ Allergien
 - ▶ Persönlichkeitsveränderungen
 - ▶ Demenz
 - ▶ Muskelschwäche
 - ▶ Verletzungen durch Stürze, Unfälle
 - ▶ Gelassenheit, Leistungsfähigkeit
 - ▶ Gefühl von Sicherheit
 - ▶ Selbstwirksamkeit
- ▶ Einnahme von GLP1-Analoga zur Gewichtsreduzierung (z. B. Semaglutid/Ozempic)
 - ▶ Ggf. Förderung von Suchtverhalten
 - ▶ Unterzuckerung
 - ▶ Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel
 - ▶ Gastrointestinale Beschwerden
 - ▶ Schilddrüsenkrebs
 - ▶ Chirurgische Eingriffe für straffende Körperformung (siehe unten „Chirurgische Eingriffe“)
 - ▶ Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit
- ▶ Einsatz von Wearables und Gesundheits-Trackern
 - ▶ Unzufriedenheit
 - ▶ Leistungsdruck
 - ▶ Datenschutz
 - ▶ Fehlinterpretation
 - ▶ Motivation
 - ▶ Verbessertes Schlafverhalten
 - ▶ Früherkennung von Gesundheitsrisiken
 - ▶ Verbessertes Körperbewusstsein
- ▶ Chirurgische Eingriffe (z. B. auch Neuroimplantate)
 - ▶ Folgeschäden (Schmerzen, Infektionen, Blutungen etc.)
 - ▶ Arbeitsunfähigkeit
 - ▶ Psychische Belastungen
 - ▶ Leistungssteigerung
 - ▶ Selbstbewusstsein
- ▶ Gesunder Lebensstil (z. B. Sport, Schlaf, gesunde Ernährung)
 - ▶ Wohlbefinden
 - ▶ Langfristig bessere Leistungsfähigkeit
 - ▶ Selbstwirksamkeit
 - ▶ Prävention von Erkrankungen

