

Zwischen Selbstoptimierung und Selbstsorge

Kursnummer	261LE2000
Beginn	Dienstag, 12.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Dauer	U-Std
Kursort	Online
Gebühr	12,00 €
Teilnehmer	0 - 15
Kursleitung	Kai Kaufmann

"Mach mehr aus dir!" - kaum eine Botschaft prägt unsere Gegenwart stärker. Ob Fitness-App, Achtsamkeitskurs oder Karrierecoaching: Das Ideal des stetig verbesserten Selbst durchzieht Arbeit, Freizeit und Beziehungen. Die Logik dahinter ist oft dieselbe - Leistung, Effizienz, Selbstkontrolle. Doch wann kippt Selbstantfaltung in Selbstausbeutung? Und wie lässt sich ein gutes Leben jenseits permanenter Optimierung denken?

Im Kurs gehen wir den kulturellen, historischen und psychologischen Wurzeln der Selbstoptimierung nach - von protestantischer Arbeitsethik und kapitalistischer Leistungsgesellschaft über digitale Selbstvermessung bis zu aktuellen Wellness- und Achtsamkeitstrends. Wir fragen: Warum fällt es uns so schwer, "einfach zu sein", statt immer "mehr" zu werden? Welche gesellschaftlichen Kräfte nähren das Gefühl, nie genug zu leisten?

Ziel ist es, neue Perspektiven auf den Zusammenhang von Arbeit, Anerkennung und Selbstwert zu gewinnen und Wege zu finden, achtsam, aber nicht angepasst zu leben.

Inhalte

Wie reagieren wir selbst auf Leistungsdruck?

Welche inneren Antreiber begleiten uns?

Welche Formen von Selbstsorge bieten heilsame Alternativen?

Methoden

Impuls vortrag

persönliche Selbstreflexion

Gruppenarbeit in Form von Gesprächen und kleinen Übungen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.05.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online