

## A2614011 Zwischen Selbstoptimierung und Selbstsorge – Leben im Takt der Leistungslogik - online

Beginn	Dienstag, 12.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	12,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Kai Kaufmann
Kursort	, ,

„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 Selbstentfaltung 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?

Neben theoretischen Impulsen steht die persönliche Reflexion im Mittelpunkt. In Gesprächen und kleinen Übungen erforschen wir, wie wir selbst auf Leistungsdruck reagieren, welche inneren Antreiber uns begleiten – und welche Formen von Selbstsorge heilsame Alternativen bieten. 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.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Termine

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