EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 22.08.2026 floatend Uhr | Philo Siebold

Selbstoptimierung optimieren

Um 6:00 Uhr aufstehen, 10 verschiedene Supplements für die Darmgesundheit und weniger Medienkonsum: die Liste an Selbstoptimierungsmöglichkeiten ist endlos.
Auf Instagram sehe ich überall den Selbstoptimierungswahn. Influencer:innen, die das perfekte und gesündeste Leben präsentieren. Natürlich ist das Bild, was da vermittelt wird weder gut noch realistisch. Aber trotzdem stellt sich mir die Frage: Wie optimal ist Selbstoptimierung?

Einzeln betrachtet ist an den Ideen nichts auszusetzen, früh aufstehen und sich bewusst ernähren, um gesünder zu leben oder bewussten Medienkonsum auszuüben, hört sich erstmal super an. Das Problem ist, wie so oft im Leben, auch hier macht die Menge das Gift. Wenn man probiert alles Mögliche zu verbessern und zu optimieren, verliert man schnell das ursprüngliche Ziel aus den Augen und fängt an, an den selbstauferlegten Einschränkungen zu leiden. Meistens ist nicht kein oder immer die Lösung, sondern viel mehr selten oder meistens.

Also: an sich arbeiten ist erstmal sehr gut, aber mach nicht zu viel auf einmal und achte immer darauf, dass das Gewissen nicht den Genuss verdirbt!

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Landespfarrerin Julia-Rebecca Riedel