iHochZwei

Da geht noch was

Thema: Selbstoptimierung

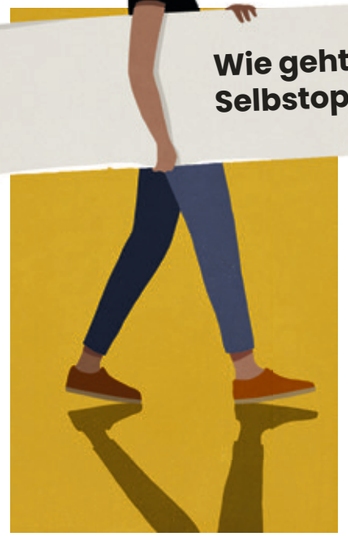
Die Innovations Kasse

Inhalt

04 Zu viel des Guten
Wenn das Streben nach gesunder Ernährung zwanghaft wird

05 Zeit für mich
Eine Woche lang Fokus auf Gesundheit

06 Luft nach oben
Wir haben mit einer Yogalehrerin, einem Agile Coach und einer Ernährungsberaterin über Selbstoptimierung gesprochen



10 Die zwei Seiten der Medaille
Wie Selbstoptimierung uns in den Bereichen Selfcare, Sport, Studium und Ausbildung helfen kann – und wann sie zu viel wird

14 Fatale Ideale
Wie Social-Media-Trends unsere Wahrnehmung beeinflussen

16 That Girl und der Hustler
Wir haben zwei Internetphänomenen auf den Zahn gefühlt

18 Volle Kraft voraus
Wie Sophia Thiel wieder neue Energie fand

19 Klingt perfekt
Unser Soundtrack zum Thema in der Spotify-Playlist

Editorial

Wie stehst du zu Selbstoptimierung? Entziehen kann man sich dem Thema ja nicht: Influencer erzählen uns, wie wir unseren Style, unsere Skills oder Außenwirkung verbessern können. In Lebensläufen wird eine nachvollziehbare Entwicklung erwartet. Wenn wir etwas eine Weile tun, wird eine Verbesserung darin von uns erwartet. Und sogar was unsere Freizeit angeht, wird gesellschaftlich erwartet, dass wir uns Hobbys suchen, die uns in irgendeiner Form weiterbringen. Uff. Kann man nicht einfach mal nur was für sich machen? Muss alles einer Verwertungslogik folgen? Ist es nicht auch möglich, dass sich das Leben nicht wie eine einzige To-do-Liste anfühlt? Spoiler: Jep, das geht. In diesem Heft geht es darum, wie Selbstoptimierung uns helfen kann – beispielsweise dabei, besser auf unsere Bedürfnisse zu hören oder uns besser zu organisieren. Und darum, wann es auch mal gut ist mit der ganzen Selbstoptimiererei.

Viel Spaß beim Lesen.
Deine iHochZwei-Redaktion

Zu viel des Guten

Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag. Nicht zu viel Zucker, Fett oder Fleisch. Das ist schon mal eine gute Basis für eine gesunde Ernährung. Es gibt aber Menschen, denen eine gute Basis nicht reicht – Menschen, die das Ziel haben, sich maximal gesund zu ernähren und dieses Ziel mit der Zeit zu ihrem Lebensinhalt werden lassen. „Orthorexie“ wird diese Fixierung auf den Verzehr von gesunden Nahrungsmitteln genannt, die mitunter zwanghaft werden kann: Die gesunde Ernährung wird dann tagesbestimmend. Betroffene erlegen sich eine strikte Einhaltung von Ernährungsregeln auf und entwickeln ihre spezifischen Essgewohnheiten, die immer mehr Raum einnehmen. Orthorexie zählt offiziell nicht zu den Essstörungen, kann jedoch im Zusammenhang mit ihnen auftreten. Ob Störung oder nicht, eines steht fest: Genuss hat in solch einem Leben keinen Platz mehr.

Halb voll *oder* halb leer?

Immer mehr junge Menschen haben immer weniger Lust auf exzessiven Alkoholkonsum. Keine Lust auf den Kater? Oder auf die Gedächtnislücken? Oder auf die große Lücke im Portemonnaie? Es gibt viele Gründe. Fest steht aber, dass sich das Prinzip des Mindful Drinking mehr und mehr durchsetzt. Dabei geht es nicht darum, komplett auf Alkohol zu verzichten, sondern darum, ihn bewusst und in Maßen zu trinken. Und sich dabei immer mal wieder zu fragen, ob man gerade tatsächlich Lust auf Alkohol hat oder aus anderen Gründen zum Glas greift. Aus Gewohnheit beispielsweise oder auch durch den Einfluss der anderen. Denn seien wir mal ehrlich: Der ganz große Durst ist es ja doch eher selten.

Du trinkst zu viel?

Dann lass dir helfen. Du kannst dich zum Beispiel telefonisch an die Suchtberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter 0221 892031 (BZgA) wenden. Auch die vorvida-App kann eine Hilfe sein. Sie unterstützt dich im Management deines Trinkverhaltens und darin, die Trinkmenge zu reduzieren. Sie wird ärztlich verschrieben und du musst für die Nutzung mindestens 18 Jahre alt sein.

Schon gewusst?

Alkohol fördert das Brustkrebsrisiko bei Frauen. Hintergrund: Er kurbelt die Östrogenproduktion an, Östrogen wiederum erhöht das Brustkrebsrisiko.

Du brauchst eine Auszeit?

Ob Heilfasten, Radtouren oder Gesundheitswandern wie bei Inken: Gemeinsam mit unserem Präventionsveranstalter und Kooperationspartner AKON bieten wir dir eine große Auswahl an zertifizierten und qualitätsgesicherten Präventionsprogrammen aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung an.

Zeit für mich

Im Winter war es bei mir beruflich und privat ziemlich stressig. Ich brauchte einfach mal eine Auszeit. Daher habe ich geschaut, welche Gesundheitsreisen die Innovationskasse so anbietet. Ich stieß auf das „AKON Gesundheitswandern“. Tatsächlich komme ich beim Wandern immer ziemlich schnell runter. Und dann habe ich im Februar von Freitag bis Montag in Königswinter bei Bonn an dem Kurs teilgenommen. Wir hatten autogenes Training und haben uns mit dem Thema Gesundheitswandern beschäftigt. Also: Wie wandert man bewusst? Welche Haltung tut gut, wie läuft man richtig bergab und wie haushaltet man mit den eigenen Kräften? Es hat total gutgetan, sich ein paar Tage lang mal nur der eigenen Gesundheit und den eigenen Bedürfnissen zu widmen. Die Gruppe ist pro Tag etwa zehn Kilometer gewandert. Das Wetter war zwar ziemlich nass und es war matschig, aber mir ging es super. Die Arbeit und der ganze Stress sind sehr schnell ganz weit weggerückt.

Inken Mangold (23), Kauffrau im Büromanagement aus Solingen

LUFT nach oben!

Wie lerne ich, auf meine Bedürfnisse zu achten? Wie kann ich mich besser selbst organisieren? Und welche Ernährung ist am besten für mich? Dazu haben wir mit einer Yogalehrerin, einem Agile Coach und einer Ernährungsberaterin gesprochen.

„Manchmal muss man einfach mal innehalten.“

Lydia Albers ist Yogalehrerin und lebt in Dortmund.

Lust auf Yoga?
In unserem Themenspecial Yoga erfährst du, was Yoga bewirkt, welche verschiedenen Formen es gibt und wie du an einem Yogakurs im Rahmen unserer Präventionskurse teilnehmen kannst.

Wir sind gesellschaftlich total darauf gepolt, nach vorn zu gehen, schnell zu machen und irgendetwas zu erledigen. Wir sind immer aktiv und unser Hirn natürlich auch: Menschen sind die einzigen Säugetiere, die sich eine Zukunft vorstellen können. Wir können uns alles vorstellen. Das führt aber auch dazu, dass wir darüber nachdenken, was alles Schlechtes passieren könnte oder was noch alles getan werden muss. So hüpfen unsere Gedanken ständig hin und her, wie Affen von Baum zu Baum.

Du kannst auf der Couch sitzen und Feierabend machen wollen, aber dann denkst du wieder daran, was du morgen erledigen müsstest. Oder etwas, was du am Tag erlebt hast, beschäftigt dich – Stress in der Schule, im Betrieb oder an der Uni zum Beispiel. Meistens sind wir mit irgendetwas beschäftigt und sind wir es mal nicht, sorgen unsere Gedanken dafür, dass wir nicht zur Ruhe kommen.

Manchmal muss man einfach mal innehalten – und das können wir lernen. Wir können dafür sorgen, dass die Gedankenaffen auf den Bäumen mal ruhig sind. Bei Yoga, Meditation und vielen Achtsamkeitsübungen geht es um den Rückzug der Sinne. Darum, den Geist zu fokussieren. Auf dich, deine Atmung, auf das, was du jetzt gerade fühlst. Yoga funktioniert für viele Menschen gut, weil es mit Bewegung verbunden ist. Vielen fällt es leichter, ihre Aufmerksamkeit in eine bestimmte Richtung zu bewegen, wenn sie sich selbst dabei bewegen. Dann können wir lernen, uns in uns selbst zu verankern und den Gedankenlärm des Tages in weite Ferne zu schicken. Und im Anschluss merken wir dann – wenn der Kopf klarer ist –, dass viele Bedrohungen oder Eventualitäten gar nicht real sind. Mir hat Yoga dabei geholfen, meine eigenen Bedürfnisse überhaupt als solche zu erkennen, auf mich selbst Rücksicht zu nehmen und das Selbstvertrauen zu gewinnen, Dinge durchziehen zu können. Das zu machen, was ich wirklich möchte – unabhängig davon, was andere für Vorstellungen davon haben. Yoga ist bestimmt nicht für alle das Richtige. Wichtig ist aber, einen Weg zu finden, achtsam mit sich selbst und seinen eigenen Ressourcen umzugehen.

„Wichtig ist nicht, viele Dinge zu tun. Sondern die richtigen wegzulassen.“

Routinen spielen bei der Selbstorganisation eine große Rolle. Doch um eine Routine aufzubauen, braucht dein Gehirn Zeit – im Schnitt 66 Tage laut einer Studie am University College London. Das heißt, du musst das wirklich erst mal durchziehen. Dafür ist es wichtig, sich immer wieder an das Vorhaben zu erinnern. Willst du dir zum Beispiel angewöhnen, Sport zu machen, kannst du dir eine optische Erinnerung schaffen: Lege dir dein Sportzeug sichtbar bereit, stelle die Sportschuhe an die Tür. Dann blocke dir Termine im Kalender. Was deiner Selbstdisziplin hilft, ist, anderen Leuten von deinem Vorhaben zu erzählen. Denn wenn die später nachfragen, willst du ja nicht doof dastehen. Und du hast Support und den inneren Antrieb, dich zu disziplinieren. Es ist immer gut, einen aktiven Impuls zu haben. Das Vorhaben in eine Kalendererinnerung zu packen, ist eine gute Sache. Die hat man immer auf dem Handydisplay stehen. Oder suche dir Verbündete – Menschen, die das gleiche Ziel haben. Dann geht ihr eine gemeinsame Verpflichtung ein.

Wenn du das Gefühl hast, du hast immer zu wenig Zeit, kannst du an deinem Zeitmanagement arbeiten. Dafür ist es wichtig, dass du lernst, deine Aufgaben zu priorisieren. Mache nicht viele Dinge, sondern lasse die richtigen Dinge weg. Konzentriere dich auf das, was dir wichtig ist, um deine Ziele zu erreichen. Das kann ein Abschluss sein, eine Prüfung, aber auch Quality Time mit Freunden, auf die Gesundheit achten. Wenn du deine Ziele kennst, weißt du, was du weglassen kannst. Verausgabe dich also nicht, indem du noch 100 andere Dinge machst, sondern nutze die frei gewordene Zeit, um Energie für die Arbeit an deinen Zielen zu gewinnen. Auch hier gilt: Kalenderblocker sind sinnvoll. Festlegen: Das sind jetzt zwei Stunden, in denen ich konzentriert lerne, dann erst mal raus, eine Stunde in die Sonne. Wichtig auch: Zeitfresser bekämpfen. Social Media ausstellen, lange Wege vermeiden oder dann Dinge tun, die nützlich sind. Und: Themen sammeln, wenn man merkt, dass die To-do-Liste im Kopf immer länger wird. Schreibe alles auf, was im Kopf herumschwirrt. Geburtstage, für die du ein Geschenk besorgen musst, Prüfungen, die Party, die zu organisieren ist. Du siehst, wann etwas dringlich ist und was warten kann. Nur To-dos in eine Liste zu schreiben, berücksichtigt allerdings einen Aspekt nicht: To-dos kosten immer Zeit. Probiere einmal aus, den Zeitaufwand abzuschätzen und die To-dos auf einen Tag zu verteilen. So merkst du schnell, was realistisch ist und was nicht.

Pausen sind bei der Selbstoptimierung wichtig. Mir fällt da ein Satz ein: Die Stille zwischen den Noten ist genauso wichtig wie die Noten selbst. Genau so ist das mit Pausen. Wenn wir keine Pausen machen, bringen wir keine Leistung. Richtig gut ist die „Pomodoro-Technik“: Du hast 25 Minuten Fokus-Zeit, in der du konzentriert arbeitest, dann fünf Minuten Pause, die ist fest eingeplant.

Wenn du für eine Prüfung lernst, hilft dir Struktur. Aus großen Aufgaben kleine Aufgaben machen, sodass du am Ende des Tages Dinge abhaken und sagen kannst: Das habe ich geschafft. Diese Erfolgserlebnisse steigern deine Motivation. Strukturiere vor der Prüfung die Themen, unterteile sie in Bereiche. Dann schätzt du, wie viel Zeit du für diese Bereiche brauchst. Wichtig ist es, immer wieder zu kontrollieren: Bin ich noch im Plan oder muss ich Dinge anpassen? Und es ist okay, anders zu lernen als alle anderen. Es gibt Menschen, die schreiben alles aus einem Skript ab und lernen dabei. Andere müssen sich bewegen, lesen Karteikarten während des Gehens oder schreiben Zusammenfassungen. Finde die Lernmethode, die zu dir passt. Viele Optimierungsskills kannst du mit in den Job nehmen. Das Wichtige ist auch hier das Priorisieren. Im Arbeitsleben prasseln sehr viele Eindrücke auf dich ein, jede Mail ist ein potenzielles To-do für jemand anderen. Du musst einen Umgang mit den vielen Nachrichten finden. Lernen zu filtern und zu priorisieren – und dann die Reihenfolge einhalten. Auch hier helfen wieder Blocker im Kalender. Und immer wieder hinterfragen: Tue ich jetzt die richtigen Dinge? Und nicht vergessen: Feiere deine täglichen Erfolge.

Torsten Schiefer ist Agile Coach und lebt in Dresden.

Brinja Hoffmann ist Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsberaterin.

„Für Ernährung gibt es kein One-size-fits-all-Konzept“

Eine einheitliche optimale Ernährung gibt es nicht – kein One-size-fits-all-Konzept. Denn wir alle haben ganz unterschiedliche Bedürfnisse und Vorlieben. Ich empfehle grundsätzlich auf jeden Fall eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, hochwertigem Eiweiß und gesunden Fetten. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass nicht jede Ernährung für jeden geeignet ist. Allergien, Unverträglichkeiten, ethische oder religiöse Überzeugungen können Einschränkungen mit sich bringen. Darüber hinaus spielen individuelle Stoffwechseltypen und spezifische Ziele wie Gewichtsverlust oder Muskelaufbau eine Rolle. Daher ist es ratsam, eine Ernährung zu wählen, die persönliche Präferenzen und Ziele berücksichtigt. Achte außerdem auf die Signale deines Körpers. Wie fühlst du dich nach dem Essen? Welche Lebensmittel verursachen Unwohlsein oder machen dich energiegeladen? Du kannst auch mit verschiedenen Ernährungsansätzen experimentieren, um herauszufinden, welche du bevorzugst und wie sie sich auf dein Wohlbefinden auswirken. Sei offen für Veränderungen und finde eine Ernährung, die zu dir passt und dich auf deinem Weg zu einem gesunden Lebensstil unterstützt. Vorsichtig wäre ich mit Diäten: Sie können zwar kurzfristig zu Gewichtsverlust führen, doch viele Diäten haben ihre Tücken und können langfristig ungesund sein. Einige aktuelle Ernährungstrends, die mir in den sozialen Medien begegnen, betrachte ich daher kritisch. Zum Beispiel Diäten, die auf extremen Einschränkungen basieren – Null-Kohlenhydrat-Diäten oder Crash-Diäten zum Beispiel. Sie können zu Nährstoffmangel und langfristigen Gesundheitsproblemen führen. Begrüßenswert finde ich pflanzliche Ernährung, sei es vegetarisch oder vegan. Auch den „Trend“ der intuitiven Ernährung sehe ich positiv: Hier liegt der Fokus auf dem Bewusstsein für Hunger. Wie du’s auch machst: Versuche, dich nicht auf Verbote oder auf Diäten zu konzentrieren. Setze lieber auf eine ganzheitliche, ausgewogene und nachhaltige Ernährungsweise, die du langfristig aufrechterhalten kannst. Finde Freude am Essen, aber auch an Bewegung. Es geht darum, eine gesunde Beziehung zu Essen zu entwickeln und eine langfristige, gesunde Lebensweise anzunehmen. Höre auf deinen Körper und integriere gesunde Gewohnheiten in deinen Alltag.

Wie du dich in stressigen Zeiten ernähren solltest

Gerade in Prüfungsphasen oder anderen stressigen Zeiten ist gute Ernährung wichtig: Sie kann dir dabei helfen, Stress zu bewältigen und die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Im Online-Magazin gibt Brinja Hoffmann fünf Tipps und nennt ihre Top Ten der Nahrungsmittel gegen Stress.

Die zwei Seiten der Medaille

In der Ausbildung oder im Job, beim Sport oder wenn es um Self Care geht: Wir möchten unser Leben optimieren, es besser machen. Eine gute Idee – eigentlich! Denn ständige Verbesserung kann auch richtig stressen. **Also: Wie geht gesunde Selbstoptimierung?**

So startest du durch in Ausbildung, Studium und Beruf

Ein Berufsleben ist ein Marathon, kein Sprint. Es ist wichtig, mit deinen Kraftreserven klug zu haushalten und dich nicht sofort zu verausgaben. Aber natürlich gibt es auch ein paar Dinge, die du von Anfang an angehen kannst, um gut voranzukommen und erfolgreich deine Ziele zu erreichen.

• Komfortzone verlassen
Jeder Mensch liebt seine Komfortzone – verständlich, dort ist es schön. Versuche trotzdem, deiner Angst vor Veränderung oder Versagen die Stirn zu bieten. Du wirst feststellen, dass du das kannst. So lernst du Schritt für Schritt neue Skills, gewinnst an Selbstbewusstsein und öffnest dir neue Türen.

• Aus Fehlern lernen
Fehler werden dir immer wieder passieren, das ist ganz normal. Doch du kannst daraus lernen – denn beim nächsten Mal wirst du besser achtgeben und Dinge anders machen; besser machen. Jeder Fail gibt dir also die Chance, dich zu entwickeln: Du lernst aus der Vergangenheit und Gegenwart für die Zukunft.

• Wechsle die Perspektive
Wenn es im Job oder in der Ausbildung ein Problem gibt, das du noch nicht kennst, fühlst du dich davon vielleicht überfordert, bist fast wie gelähmt. Problemlösung? Fehlanzeige. Was dann hilft, ist ein Perspektivwechsel: Versetze dich in eine Person, die du für ihre Arbeit bewunderst. Versuche dir vorzustellen, was sie in dieser Situation tun würde. Was würde diese Person dir raten? So kannst du die nötige Distanz zu deinem Problem aufbauen, dich leichter von deiner Angst lösen und in Lösungen denken.

• Gib dir Zeit
Versuche dich nicht vom Stress überrollen zu lassen. Das ist manchmal nicht so leicht. Vielleicht bist du ehrgeizig und motiviert, möchtest dein Ziel so schnell wie möglich erreichen. So verpulverst du aber Energie und riskierst zu scheitern. Denk in Ruhe nach. Gib deinen Gedanken Zeit, sich zu entfalten und zu entwickeln. So kommst du am Ende schneller weiter.

• Bleib bei dir
Selbstoptimierung heißt auch, dass du ehrlich zu dir bist. Verstelle dich nicht. Versuche nicht, es immer allen recht zu machen. Das kann nicht funktionieren. Im besten Fall tust du nur Dinge, die du mit gutem Gewissen vertreten kannst – weil du alles durchdacht und alles getan hast, was dir möglich war. Sonst gehst du über kurz oder lang nur Kompromisse ein. Und das macht auf Dauer nicht glücklich.

• Mach mal langsam
Atme mal durch, unternimm schöne Dinge, gönne dir regelmäßig Pausen: Wenn du engagiert deinen Weg gehst, musst du auch mal innehalten und Kraft tanken.

Mitglied werden
Es gibt viele gute Gründe, bei uns Mitglied zu werden. Auch für alle, die jetzt eine Ausbildung starten, haben wir eine Menge zu bieten: von 350 Euro jährlich für digitale Gesundheitsanwendungen bis zum jährlichen Zuschuss zur Fitnessstudio- oder Sportverein-Grundgebühr. Alle Infos findest du hier: ***www.die-ik.de/mitglied-werden/mitgliedschaft-fuer-azubis***

’Ne 1 in Sport

Sport ist fantastisch. Man kommt auf andere Gedanken, baut Stress ab, lernt neue Leute kennen, kann sich selbst herausfordern, bleibt gesund, wird fit – herrlich! Kein Wunder, dass manche davon irgendwann nicht genug kriegen können und der Sport sich nach und nach alle Lebensbereiche erobert. So gelingt dir ein gesunder Umgang mit Sport:

• Finde deinen Lieblingssport
Wenn du mit Sport loslegen willst, überlege dir, was dir wirklich Spaß macht. Bist du der Mannschaftstyp oder willst du unabhängig von anderen trainieren? Probiere Verschiedenes aus. Nur, wenn dir dein Sport gefällt, bleibst du dran.

• Tracke dich: gute Daten, böse Daten
Wenn du deinen Sport mit Apps oder Trackern verfolgst, kannst du die Daten nutzen, um dein Training auszusteuern und für dich zu optimieren: Kalorien zählen, Schlaf überwachen, Zeiten und Puls kontrollieren – perfekt, um Ziele zu erreichen. Die Daten sollten aber nur Helfer sein und nicht dein Leben bestimmen. Du entscheidest. Ein Zwang der Zahlen kann in eine krankhafte Sportsucht führen, die neben exzessivem Training auch Essstörungen mit sich bringen kann.

• Ernähre dich bewusst
Zu Sporterfolgen gehört eine gesunde Ernährung: Iss abwechslungsreich, zum Beispiel viel frisches Gemüse, Vollkornprodukte, Obst, wenig Süßes. Im Hobbysport reicht das aus. Dein Körper bekommt so alles, was er braucht, um sportlich alles geben zu können. Wenn du sehr viel trainierst, kannst du deine Ernährung anpassen. Eiweiß-Shakes, Protein-Pulver oder andere Nahrungsergänzungsmittel sind aber meist nicht die Lösung. Unser Körper kann die hoch dosierten Inhaltsstoffe meist gar nicht verarbeiten und scheidet die Stoffe im besten Fall wieder aus. Wie du dich sinnvoll für deinen Sport ernähren kannst, weiß dein Hausarzt oder deine Hausärztin.

Sauberer Start
Wenn du mit Sport loslegen willst oder eine längere Sportpause hattest, dann empfiehlt sich eine sportmedizinische Untersuchung: Wir erstatten dir die Untersuchungskosten in einer Höhe von bis zu 130 Euro. Den Zuschuss erhältst du alle zwei Jahre.
www.die-ik.de/sportmedizinische-untersuchung

So geht Self Care

Self Care oder Selbstfürsorge hilft dir dabei, deine eigenen Bedürfnisse zu erkennen und ernst zu nehmen. So kann es dir gelingen, mit deinen Kräften zu haushalten und dich nicht zu überfordern. Es geht darum, das zu finden, was dir guttut. Damit ist nicht gemeint, dass die Bedürfnisse der anderen für dich keine Rolle mehr spielen – und du ohne Rücksicht nur noch an dich denkst. Empathie ist immer gefragt. Aber eben keine Selbstaufopferung.

• Nimm deine Bedürfnisse und Gefühle wahr
Unser Alltag ist oft stressig. Es ist nicht immer leicht zu erkennen, was uns gerade guttun würde. Vielleicht eine kurze Pause, etwas zu essen oder eine Sporteinheit. Damit der Stress dich nicht auslaugt, brauchst du einen inneren Kompass. Dann merkst du leichter, wenn du deine Grenzen überschreitest. Achtsamkeitsübungen zum Beispiel können dir dabei helfen.

• Hole dir Unterstützung
Suche dir Hilfe, sprich mit deiner Familie oder mit deinen Freunden, wenn du dich allein fühlst, du traurig bist oder dich überfordert fühlst. Du musst nicht alles allein schaffen.

• Sag mal Nein
Gar nicht so leicht. Eigentlich willst du am Wochenende nicht verreisen, weil dich die Woche total geschafft hat. Du packst aber doch die Koffer, weil deine Freunde sonst enttäuscht sind. Das ist mal in Ordnung – aber achte darauf, dass du auch Nein sagst, wenn es dir zu viel wird. Deine Bedürfnisse zählen auch.

Kein Stress, bitte.
In unserem Themenspecial erfährst du, wie Stress entsteht, was seine Folgen sind und wie du damit umgehen kannst.

Fatale Ideale

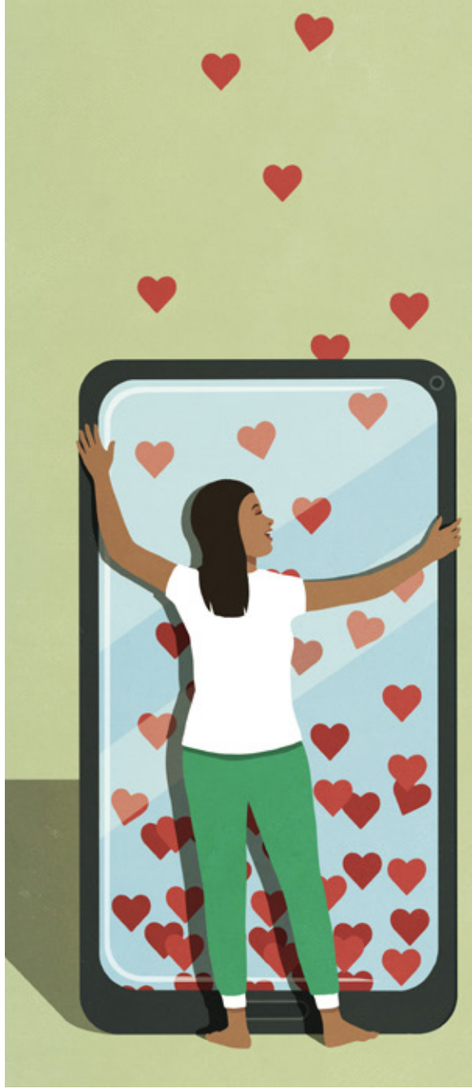
Junge Menschen, die in sozialen Medien aktiv sind, bekommen im Laufe einer Woche um die 5000 Bilder zu sehen. Mit der Realität haben die Bilder, die bei TikTok oder Instagram durchlaufen, jedoch oft nur wenig zu tun. Photoshop und Filter lassen Cellulite und Falten verschwinden, verbessern den Teint, machen schlank und schön. Aktuelles Beispiel: der Vanilla-Girl-Trend, der vor allem bei TikTok gerade schwer angesagt ist. Unter dem Hashtag #vanillagirl eröffnet sich eine uniforme Welt, über die ein gigantischer Beigefilter zu liegen scheint: beigefarbene Kleidung, Bettwäsche, Möbel. Dazu die passenden Pflegeprodukte: beigefarbener Puder, pastellfarbener Lipliner, Bodylotion mit Vanilleduft – die ganz große Vanilla-Bubble. Ein Vanilla Girl zelebriert zudem einen teuren Lifestyle, der aus Starbucks, Vanille-Kaffee und Yoga besteht. Es ist schlank, in der Regel blond, hat reine Haut und ernährt sich gesund. Mitmischen? Kein Problem. Wer sich zum Vanilla Girl morphen will, bekommt Baukästen und Anleitungen von diversen Kosmetik- und Modemarken, die den Trend gewinnbringend für sich nutzen – unter ihnen auch Luxusmarken wie Gucci oder Dior. Dieser Trend ist in vielerlei Hinsicht problematisch. Er erhebt den Typus der jungen, blonden, weißen und normschönen Frau zum Schönheitsideal, was automatisch viele Menschen ausgrenzt. Frauen mit dunklerer Haut beispielsweise. Oder die, die sich Designerklamotten nicht leisten können. Auch jene, die eben nicht mit den Vanilla-Girl-Standardmaßen ausgestattet sind. Im schlimmsten Fall hungern sich diese einfach in die XS-Hose hinein. Bei Trends wie diesem ist es nicht weiter verwunderlich, dass mittlerweile jeder fünfte junge Mensch zwischen 11 und 17 Jahren Symptome einer Essstörung zeigt. Oder ganze 30 Prozent der Jugendlichen wegen ihres Aussehens besorgt sind. Denn wer von der Norm abweicht, ist nicht anders, sondern falsch – so die Wahrnehmung speziell von jungen Menschen, die ihre eigene Identität oft noch nicht gefestigt haben. Beautytrends wie die fluffige Vanille-Blase laden geradezu dazu ein, sich in ihnen zu verlieren. Natürlich ist nichts verkehrt daran, wenn du beige Kleidung trägst, Vanilleduft magst oder dir einfach die Ästhetik der Vanilla Girls gefällt – es ist nur wichtig zu verstehen, wen ein Trend ein- oder ausschließt, und vor allem auch, was man dagegen unternehmen kann, bevor wir uns unkritisch einem Trend anschließen.

Schön privilegiert

Pretty Privilege: Als schön empfundene Menschen werden tatsächlich in fast jedem Lebensbereich besser bewertet und oft auch besser behandelt, wie verschiedene Studien zeigen. Der Grund dafür ist der sogenannte Halo-Effekt: Wenn wir bei einer Person ein positiv belegtes Merkmal wie Schönheit bemerken, schreibt unser Gehirn ihr automatisch auch andere positive Eigenschaften zu – zum Beispiel Intelligenz. Menschen, die wir attraktiv finden, trauen wir mehr zu. Das führt dazu, dass diese tatsächlich auch erfolgreicher sind als „unattraktive" Personen. Für Menschen, die als attraktiv wahrgenommen werden, öffnen sich mehr und andere Türen. Das Aussehen hat in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert – das können wir nicht grundlegend ändern. Aber wir können unseren eigenen Umgang damit reflektieren: Behandeln wir eine Person gerade anders, weil wir sie attraktiv oder auch unattraktiv finden? Wir können uns vornehmen, uns Zeit für Entscheidungen zu lassen – denn der Halo-Effekt ist vor allem dann stark, wenn wir aus dem Bauch heraus entscheiden. Außerdem können wir auf Kommentare zu Äußerlichkeiten verzichten, damit das eigentlich Wichtige in den Vordergrund treten kann. Es schadet auch nicht, andere Menschen und deren Wahrnehmung mit in die eigene Beurteilung einzubeziehen. Vielleicht lassen wir uns dann weniger blenden.

Krasser Style

Sie sind extrem: „That Girl“-Influencerinnen, die sich vor allem an junge Frauen richten und für einen Lifestyle stehen, der Essstörungen und Zwänge begünstigt. Und Influencer der „Hustle Culture“, die Arbeit und finanziellen Erfolg über alles stellen und eine exzesshafte Selbstoptimierung propagieren. Beide Typen sind populär – und gefährlich. Wie groß sind die gesundheitlichen Risiken dieser Lifestyles?



Who’s #thatgirl?

Sie ist immer perfekt. Morgens um 5 Uhr schlüpft sie aus dem Bett, ausgeruht und entspannt. Sie genießt das Morgen-Yoga frisch gestylt, meditiert und schlürft ihren grünen Avocado-Smoothie in ihrer hellen Loftwohnung. Danach Einträge ins Dankbarkeitstagebuch. Und schon bricht sie auf in den Tag. Nutzt jede Minute effektiv und der berufliche Erfolg ist ihr sicher. Sie weiß, worauf es ankommt: auf Selbstoptimierung und Wellness, darauf, die beste Version ihrer selbst zu sein und dabei immer gut auszusehen. Gern teilt sie ihr Wissen, damit auch andere ihr nacheifern können. Bei „That Girl“ handelt es sich übrigens nicht um eine einzelne Person, sondern um einen Lifestyle, der von vielen Influencerinnen verkörpert und auf TikTok, Instagram und YouTube präsentiert wird. Millionen junger Frauen folgen den „That Girls“ begeistert und wären gern wie sie – selbstoptimiert, erfolgreich und scheinbar immer in der mentalen und körperlichen Balance. Spricht etwas dagegen? An sich zu arbeiten, das Leben in die Hand zu nehmen und immer besser zu werden kann doch nicht schaden…

Doch, kann es. Denn das echte Leben kommt dazwischen. Es läuft nicht alles glatt, wir sehen nicht immer gut aus, wir haben Misserfolge, Streit, schlechte Tage. „That Girl“ ermahnt uns aber, dass es immer eine bessere, schönere, erfolgreichere Version von uns selbst gibt. Wir müssen uns nur anstrengen. Mehr Zeit investieren und mehr Disziplin zeigen. Jeden Tag noch mehr Sport treiben. Ihre Videos suggerieren: Andere bekommen das locker hin.

Das Ergebnis: Der ständige Vergleich mit den perfekt inszenierten Standards der „That Girl“-Videos setzt psychisch extrem unter Druck und triggert gleich doppelt: die körperliche Selbstoptimierung und die Optimierung des Alltags, der eigenen Ziele und Vorstellungen wird glorifiziert. Du musst dünn sein. Du darfst keine Abweichungen von deinem Plan tolerieren. Du musst perfekt funktionieren. Es ist eine Kultur, die unter dem Deckmantel eines gesunden Lebensstils Essstörungen und Burn-out zur Folge haben kann. Klappt es nicht mit der Umsetzung, versagt man gleich doppelt.

Es hilft, sich immer wieder zu sagen, dass die makellose Welt der „That Girls“ eine Illusion ist – und eine ziemlich spaßbefreite Angelegenheit noch dazu. Endlose Routinen, keine Überraschungen, nie wirklich ausgelassen sein – will man das wirklich? Lieber unperfekt, lieber mal unausgeschlafen, dafür aber glücklich.

Hustle Culture: Arbeiten bis zum Umfallen

Immer weiter rauf auf der Karriereleiter. Alles geben. Wer faul auf der Couch liegt, hat verloren. Die „Hustle Culture“ wird in den sozialen Medien gefeiert. Das krasse Leistungsprinzip verspricht, dass jeder Mensch alles werden und erreichen kann – solange er nur genügend arbeitet, jeden Tag alles gibt. Aber: Das stimmt nicht für alle Menschen. Oft genug hängt Erfolg davon ab, welche Hautfarbe, welchen sozialen Status oder welches Geschlecht man hat. Trotzdem liegt das sich Aufopfern für die eigene Karriere in den sozialen Medien voll im Trend. Auf TikTok und Instagram zeigen viele Menschen – auch Influencer –, wie sie erfolgreich wurden, Macht und Ansehen gewonnen haben. Natürlich muss auch hier die richtige Routine her: früh aufstehen, Sport machen, gesunde Bowl zum Frühstück und dann rein in den Tag. Nine-to-five-Job? Ist für Looser! Besser ist: Du bildest dich nach deinem regulären Job weiter oder machst mit dem Nebenjob noch mehr Geld. Das brauchst du auch, denn nebenbei baust du dir dein eigenes „Business“ auf. Mit links, wie es scheint. Viele Menschen kommen da ins Grübeln. Fragen sich, ob sie nicht ambitioniert genug sind, faul sogar. Ob sie nicht besser auch so sein sollten. Alles geben, ohne Rücksicht auf Verluste. Das sind gefährliche Gedanken. Gerade wenn man noch nicht richtig weiß, wie die berufliche Zukunft aussieht, was man vom Leben will, können solche extremen Lifestyles schaden. Schnell kommt die Überzeugung auf, dass man etwas auf die eine Art machen muss und nicht anders. Die Folgen: totale Erschöpfung, Burn-out und sogar gesundheitsschädlicher Medikamentenmissbrauch, um die entsprechende Leistung zu erbringen. Außerdem stehen Erfolg, Leistung, Spaß und Entspannung nicht im Widerspruch. Im Gegenteil. Wer viel leistet, braucht einen Ausgleich: Spaß mit Freunden, Pausen beim Arbeiten, Urlaub, gesunde Ernährung und Sport. Aber auch richtig faule Tage. Die Mischung macht’s.

Volle Kraft voraus

Sophia Thiel war eine der ganz großen Fitness-Influencerinnen. Doch für ihren Erfolg musste sie einen hohen gesundheitlichen Preis zahlen. Heute ist sie eine junge Frau voller Energie, die offen über ihre Essstörung spricht und sich für mentale Gesundheit und Selbstliebe starkmacht. Wie ist ihr das gelungen?

Influencerin mit einem Traumkörper zu sein – davon träumen viele junge Menschen. Sophia Thiel hatte Millionen Follower, aber sie war weit davon entfernt, ein glückliches Leben zu führen. Ganz im Gegenteil: Der enorme Druck, immer so perfekt aussehen zu müssen, der ganze Stress wurde zu viel. Sie litt an der schweren Essstörung Bulimia nervosa – auch bekannt als Ess-Brech-Sucht. Irgendwann konnte sie nicht mehr, brach aus ihrem alten Leben aus und nahm sich eine Auszeit. Und diese Zeit hat sie für sich genutzt, um wieder zu Kräften zu kommen – körperlich und seelisch.

„Healthy and Happy Inside Out“ – nach diesem Motto lebt Sophia heute. In Interviews und auf ihren Kanälen schildert sie, was ihr wirklich wichtig ist im Leben, und teilt ihre Erkenntnisse und Erfahrungen mit ihren Followern. Sophia hat für sich erkannt, dass eine hübsche Hülle kein Garant dafür ist, glücklich zu sein. Ganz egal, wie perfekt der Körper auch geformt ist. Auch eine Therapie unterstützt sie. Sophia hat gelernt und lernt auch weiterhin, sich von bestimmten Verhaltensweisen, die ihr nicht gutgetan haben, zu verabschieden. Zum Beispiel hört sie heute bewusst in sich hinein, nimmt ihren Körper wahr und seine Bedürfnisse ernst. Sie fragt sich regelmäßig: Wie geht es mir eigentlich? Jetzt ist sie in der Lage zu erkennen, wenn es mal wieder zu viel wird, und sich dann Pausen zu gönnen.

Gesund zu leben heißt für sie heute ganz klar: ihre Lebensqualität zu steigern, sich gesund zu ernähren und mit Freude Sport zu treiben, wenn sie Lust dazu hat. Sophia hat für sich außerdem das Eisbaden entdeckt. Es hilft ihr unter anderem dabei, Stress abzubauen und ganz bei sich zu sein.

Wenn man Sophia heute sieht, ist es keine Frage: Ihre neue Lebensweise macht sie so viel stärker, als viele Muskeln und ein ultraschlanker Body es jemals könnten. Es gibt so viel mehr im Leben als den perfekten Körper.

Hört sich gut an!

Das Streben nach Perfektion ist für viele Musiker offensichtlich ein Thema. Schön anzuhören sind diese Songs aber allemal – du findest sie in unserer iHochZwei-Playlist auf Spotify.

Innovationskasse
Die Innovationskasse
IKK_iHochZwei

Impressum

Herausgeber, Verlag und Redaktion
move elevator GmbH
Zum Aquarium 6a
46047 Oberhausen

Verantwortlicher Redakteur
Simon Albers

Redaktion
Simon Albers, Kerstin Daniel

Dein Kontakt zur Redaktion
redaktion@ihochzwei.de

Konzeption, Layout
Stefan Tempes

Druck
Weiss-Druck GmbH & Co. KG
Hans-Georg-Weiss-Straße 7
52156 Monschau

Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden.
iHochZwei wird zur Information, Aufklärung und Beratung der Versichertengemeinschaft herausgegeben, zu der die IK - Die Innovationskasse nach dem Sozialgesetzbuch verpflichtet ist. Mitgliedern der Innungskrankenkasse wird die Zeitschrift ohne Erhebung einer besonderen Bezugsgebühr zugeschickt.

Bildnachweise
Titel: Malte Müller; S. 4: oben: AveCalvar/photocase.de, unten: nanihta/photocase.de; Seite 5: pexels.com/nina-uhlikova; S. 7: ©Viola Halfar; S. 8: ©privat; S. 9: ©Evelyn Janzen; Seite 14: istockphoto.com/grinvalds; Seite 15: pexels.com/elias-de-carvalho; Seite 18: Sophia Thiel: ©privat; alle Illustrationen: Malte Müller

Die
Innovations
Kasse

Ich sag dir: Beste Kasse!

Bist du mit uns zufrieden? Erzähl es gern deinen Freunden, Bekannten und Kollegen, damit sie von den gleichen Vorteilen profitieren wie du. Und wenn du erfolgreich ein neues Mitglied geworben hast, lassen wir uns auch nicht lumpen – dann bekommst du als Dankeschön 25 Euro auf dein Konto.

www.die-ik.de/werben

iHochZwei

Upgrade für dich

Thema: Selbstoptimierung

Die Innovations Kasse