Die Selbstoptimierer: Totale Kontrolle per App & Co.

ALLES IM GRIFF

Effektiver arbeiten, besser schlafen, effizienter trainieren, bewusster ernähren: Immer mehr Menschen optimieren ihr Leben. Technische Applikationen helfen dabei. Ein Trend, der weiter Fahrt aufnimmt und nicht mehr zu stoppen ist.

von Harriet Lemcke

Foto: Fotolia

In unserer Welt voller Möglichkeiten fühlen sich die Menschen zunehmend überfordert. Welches ist das beste Produkt, welches die beste Alternative? Entscheidungen fallen schwer, weil es unmöglich geworden ist, den Überblick zu behalten. Kein Wunder also, dass angesichts der Fülle an Optionen in jedem Lebensbereich der Wunsch nach Kontrolle bei vielen stärker wird. Wenigstens die kleinste Einheit im großen Getriebe, das eigene Ich, möchten sie kontrollieren und optimieren können. Und stecken dabei bereits im nächsten Dilemma. Unzählige elektronische Helfer versprechen Disziplinierung, Effektivität und Effizienz in allen Lebensbereichen. Den Überblick zu behalten scheint auch hier unmöglich.

Was für den einen unter „Kontrollwahn“ fällt, ist für den anderen modernes Selbstmanagement. Und das beginnt schon im Schlaf. Stirnbänder oder Schlafshirts überwachen Schlafrhythmus und Atemfrequenz. Zahnbürsten kommunizieren

per Bluetooth mit dem Smartphone und sorgen für optimale Putzdauer und idealen Druck. Smarte BHs messen das Stress-Level der Trägerin. Ob nun die Dauer der Telefongespräche im Büro, die Arbeit an einem Projekt, die Kalorienaufnahme oder den Fitnessstand: Wer will, überwacht sich selbst auf Schritt und Tritt oder lässt sich von elektronischen Helfern disziplinieren. Sogar beim Naschen. So genannte Kitchen-Safe-Keksdosen lassen sich nur zu bestimmten Zeiten öffnen und verhindern damit nächtliche Fressattacken.

Der Körper als Eigenkapital

Immer mehr Menschen kontrollieren und optimieren, was das Zeug hält. „Wenn man eine Chance hat, etwas zu messen, kann man es scheinbar managen“, sagt Trendforscher Prof. Peter Wippermann. Er hat ein Buch über „Das Zeitalter der Selbstoptimierer“ herausgegeben. „Gesundheit ist zum ersten Mal in Deutschland der höchste Wert vor Freiheit“, sagt Peter Wippermann. Der eigene Körper werde als Eigenkapital angesehen, welches man vermehren möchte.

Auch Dr. Barbara Perfahl, 42, nutzt eine App, um ihre Laufleistungen zu kontrollieren. Vor einigen Jahren begann die gebürtige Österreicherin, die südlich von Hamburg im Grünen wohnt, wieder regelmäßig zu joggen. „Mein Partner hat mich damals davon überzeugt, dass, wer einmal um die Alster laufen kann, das auch dreimal schafft“, erzählt sie. So habe sie den Halbmarathon für sich entdeckt, nahm an ersten Wettbewerben teil und hatte irgendwann den Wunsch, systematischer zu trainieren. „Super praktisch“ sei ihre App „Runmeter“, so Barbara Perfahl. Nach jedem Lauf könne sie sofort sehen, wie weit sie gelaufen sei und mit welcher Durchschnittsgeschwindigkeit.

Wer sich perfekt perfektioniert, lässt andere gern daran teilhaben. Die durch Tracking gewonnenen, individuellen Datensätze werden bereitwillig in sozialen Netzwerken geteilt. So wissen alle Freunde sofort, wie lang die heutige Joggingrunde war, wie schnell die Durchschnittsgeschwindigkeit und wie hoch der Kalorienverbrauch. Wer erfolgreich performt, bekommt Anerkennung. Geteilte Inhalte,

Prof. Peter Wippermann, Trendforscher und Professor für Kommunikationsdesign an der Folkwang Universität der Künste in Essen

Prof. Peter Wippermann

Er wurde 1949 in Hamburg geboren und arbeitet als Trendforscher und Professor für Kommunikationsdesign an der Folkwang Uni der Künste in Essen. Seit 1992 ist er Inhaber des Trendbüros Hamburg.
www.trendbuero.com

„Gesundheit ist zum ersten Mal in Deutschland der höchste Wert vor Freiheit!“

Likes und Kommentare sind Balsam fürs Ego und steigern den sozialen Status. Zudem stacheln sie auch zu permanenten Vergleichen mit denjenigen an, die ebenso emsig und unermüdlich an sich arbeiten.

Frauen und Männer ticken unterschiedlich

„Der Trend zur Selbstoptimierung kommt aus der Sportbewegung“, sagt Trendforscher Wippermann. Mittlerweile werde alles überwacht, was geht: angefangen beim Schlaf über Stresslevel bis hin zur Herzfrequenz. „Die aktuelle Entwicklung ist mit Aufkommen der Smartphones ab 2007 entstanden“, erklärt der Wissenschaftler. Vor allem bei jungen männlichen Leistungsträ-

gern gehöre es mittlerweile zum Lifestyle. Es werde als sehr cool angesehen, seine Daten permanent unter Kontrolle zu haben. Für Männer seien Zahlen leichter zu managen als Körperwahrnehmungen. Sie sähen sich ohnehin ständig in einem Wettbewerb zu anderen. Weibliche Führungskräfte sind laut Wippermann weniger auf permanente Kontrolle ihrer Fitness- und Körperwerte aus. Sie legen mehr Wert auf eine optimierte Ernährung und die entsprechenden Lifestyle-Produkte.

Wen wundert es also, dass schon der Frühstückstisch reichlich Optimierungspotenzial bietet? Wie wäre es mit einer Hautstraffungsmarmelade? Oder einem Antifalten-Drink, der binnen 42 Tagen wie ein Jungbrunnen wirken soll? Lecker klingt auch eine Joghurt-Kreation, die die Unterhaut stärken und damit der lästigen Cellulite zu Leibe rücken soll. Einfach so. Ganz ohne zusätzliche Übungen. Zukunftsmusik? Nein. Alles schon auf dem Markt.

Für Barbara Perfahl geht eine Rund-um-die-Uhr-Optimierung ihrer Körperdaten zu weit. Ständig ein Armband zu tragen, welches Auskunft über ihre Werte gibt, kommt für die Unternehmerin nicht in Frage. „Lieber etabliere ich bestimmte Rituale in meinem Alltag, die mir seelisch und körperlich gut tun“, sagt sie. Und tatsächlich löst ein andauerndes Kontrollieren des Stresspegels zusätzlich Stress aus. „Die Fokussierung auf den eigenen Körper ist ein sich selbst verstärkender Prozess, in dem nicht nur die Ansprüche, sondern auch die Ängste steigen“, sagt Wippermann. Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Anwender also bitte ihren App-Entwickler oder wahlweise einen Online-Psychologen. Die passende App dazu gibt es ganz sicher bereits.

Dr. Barbara Perfahl

Sie wurde 1972 in Österreich geboren und wuchs in Linz auf. Es folgten ein Studium der Psychologie in Wien und eine Ausbildung zum Home Staging Professional. Die Liebe führte sie nach Deutschland. Mit ihrem Lebenspartner, Hund und Katze wohnt sie in Rosengarten bei Hamburg. Seit 2009 ist Dr. Barbara Perfahl Wohnpsychologin (www.die-wohnpsychologin.de) und berät Unternehmen und Privatpersonen in Fragen der Einrichtung.

APPS FÜR STRUKTURIERTES SELF TRACKING:

Office-Fit
Trainings-App für Büroathleten. Keine Lust auf Rücken- und Nackenverspannungen? Die Übungsauswahl der neun Mini-Workouts reicht von „Freier Kopf“ über „Knackiger Po“ bis hin zu „Rückenkräftigung“ – jeweils mit Anleitung, Timer- und Erinnerungsfunktion. Basisvariante kostenfrei, animierte Cartoon-Figuren gegen Aufpreis.

Runtastic
Egal, ob Sie laufen, Rad fahren oder wandern – Ihre Leistungskurve haben Sie mit dieser App stets im Blick. Mittels GPS zeichnet die App auf, welche Strecke Sie zurückgelegt haben, ermittelt Geschwindigkeit und verbrauchte Kalorien und verarbeitet die Daten von einem Pulsgurt. Alle Daten finden Sie übersichtlich in Ihrem Online-Tagebuch. Basisvariante kostenfrei, Erweiterungen kosten einige Euro (www.runtastic.com/de)

DynamicG
Zeit ist Geld. Mit der Android-App „Zeiterfassung“ protokollieren Sie mobil via Smartphone, wie lange Sie bei Ihrem Kunden waren und welchen Zeitaufwand Ihr aktuelles Projekt bisher umfasste. Die gestoppten Zeitabschnitte weisen Sie einer konkreten Aufgabe zu und sehen am Ende des Tages übersichtlich, was Sie wie lange gemacht haben. Kostenfrei.

Fotos: Stephan Gabriel, Fotolia