

(1)

* Ist Gesundheitsoptimierung
auch Selbstoptimierung?
Oder gar Bevormundung?

* Wie kann man Jugendliche
dazu bringen, das was
läuft kritisch zu
hinterfragen?

* Unsere Haltung als Suchtprä-
ventionsfachleute: zu
leistungsteigernden, "unproble-
matischem" Substanzkonsum

* Darf man mal zufrieden sein?
Kommt man ans Ziel?

Zufriedenheit mit sich
als Irritation

Nengierig
sein ↔ Zufrieden
sein mit
wie es ist

Leistungs-
gesellschaft ↔ Zufriedenheit

Arroganz ↔ Zufriedenheit

Bescheidenheit ↔ Zufriedenheit

③

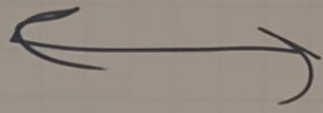
* Mich beschäftigt die
Inzitation durch Kinder,
die finden: "Ich bin gut!"

* Wie triggern, das Jugendliche
selbst überlegen, wie viel
Selbstoptimierung sie wollen?

* Gibt es auch ein
De-Selbstoptimieren?
Können wir ohne leben?

Sinn und Unsinn von Selbstoptimierung

Werte-
freiheit



Werte
vermitteln

Wie triggeren zum
kritischen Denken?

Homogene Gruppe klappt besser
→ hinhören, was interessiert
entl. Gruppen bilden