Inhalt

Vorwort	7
Selbstoptimierung als ambivalentes gesellschaftliches Leitbild	11
Erste Annäherungen an das Thema und ein bisschen Philosophie	21
Was bedeutet Selbstoptimierung?	35
Selbstoptimierung ist nicht neu	41
<i>Elementare Unterscheidungen von Optimierungshandlungen</i>	42
<i>Gegen die Macht des Schicksals: Blitzlichter alter und neuer Optimierungstechniken</i>	47
Was Selbstoptimierung heute antreibt	59
<i>Ein Leben der »größtmöglichen Fülle«</i>	61
<i>Gegen die Rolltreppe laufen</i>	70
Selbstoptimierung im Spiegel der drei großen Ängste unserer Zeit	81
Persönlichkeit, Persönlichkeitsbildung, Persönlichkeitsentwicklung	89
Großes Glück, großer Erfolg: (Sonder-)Angebote zur Selbstoptimierung	97
Was Glück eigentlich ausmacht und wie negative Gefühle unser Leben verbessern	105

Licht und Schatten der Selbstoptimierung	117
»Ich bin es wert, optimiert zu werden«	117
<i>Das Negative am Positiven und paradoxe Effekte des Optimierungsdenkens</i>	124
Resümee	139
<i>Selbstoptimierung zwischen progressiven Idealen und neuen Zwängen</i>	140
<i>Was ich mitgenommen habe ...</i>	143
<i>Danksagung</i>	156
Anmerkungen	157