

Selbstoptimierung fürs Glück, nicht für den Job

Zürich, 14. November 2018 – **Selbstoptimierung ist heutzutage zum Megatrend avanciert: 85 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer glauben daran, dass man aus seinem „Ich“ das Beste rausholen kann. Drei Viertel arbeiten deshalb mehr oder weniger intensiv an sich selbst. Selbstoptimierung für den Arbeitsmarkt ist für die Meisten aber nebensächlich: In erster Linie wollen sie dadurch glücklicher, gesünder und fitter werden oder auch ihre Partnerschaft und das Familienleben glücklicher gestalten. 41 Prozent der Befragten erwarten deshalb, dass der Partner beim Projekt „Selbstoptimierung“ mitzieht. Dies ergab eine aktuelle repräsentative Umfrage von Parship.ch bei insgesamt 1'510 Deutsch- und Westschweizern im Alter zwischen 18 und 69 Jahren.**

Das Jahresende naht und damit auch die Überlegungen, welche guten Vorsätze man ab dem 1. Januar 2019 angehen will. Zuoberst auf der Liste steht meist die Selbstoptimierung: Unabhängig ob Mann, Frau, Single oder in Partnerschaft lebend, jung oder alt, glaubt fast die Hälfte der Schweizer (44 Prozent), dass jeder Mensch sein „Ich“ so formen kann, dass er das Beste aus sich herausholt. Fast so viele (41 Prozent) glauben, dass man sich zumindest bis zu einem gewissen Grad verbessern kann. Und so geben rund drei Viertel der Befragten an, mehr oder weniger intensiv an ihrem „besseren Ich“ zu arbeiten.

Der Partner soll mitziehen – oder aber zumindest Verständnis zeigen

Aber auch der Partner ist gefordert: So legen 41 Prozent der Befragten – unabhängig von Geschlecht oder Beziehungsstatus – grossen Wert darauf, dass die aktuelle oder potentielle bessere Hälfte punkto Selbstoptimierung die eigene Haltung teilt. Rund die Hälfte (51%) findet, dass es zumindest Verständnis für die eigenen Bemühungen braucht, damit eine Partnerschaft langfristig funktionieren kann.

Dazu Parship-Psychologin Barbara Beckenbauer: „Ich werte es als durchaus positiv, dass man in der Partnerschaft das Bedürfnis hat, in Sachen Selbstoptimierung am gleichen Strick zu ziehen. Damit zeigt man Bereitschaft in die Beziehung zu investieren und Bewusstsein dafür, dass Beziehungsarbeit meist bei einem selbst anfängt. Aber auch hier gilt es natürlich Mass zu halten und die eigenen Entwicklungsmöglichkeiten in Relation zu sehen, sonst kippt der Wille nach Verbesserung rasch in Stress um und bewirkt letztlich das Gegenteil.“

Glück und Gesundheit sind wichtiger als bessere Chancen im Job

Gerade bei gesunder Ernährung halten zwei Drittel der Befragten eine Selbstoptimierung am ehesten für möglich. Körperliche Fitness, positive Lebenseinstellung sowie der Verzicht auf Genussmittel wie Zigaretten, Alkohol, Kaffee oder Süssigkeiten werden von etwas mehr als der Hälfte genannt. Nur ein Drittel hält eine Verbesserung bei der Partnerschaft, der eigenen Zufriedenheit oder auch in der beruflichen Qualifikation für möglich.

Und doch: In erster Linie erhoffen sich die Befragten durch die angestrebte Selbstoptimierung glücklicher bzw. zufriedener zu werden (72 Prozent). Eine bessere

Gesundheit sowie körperliche Fitness sind ebenfalls Ziel der Bemühungen. Fast die Hälfte der Befragten, die aktuell in einer Partnerschaft leben, wünscht sich ausserdem eine positive Auswirkung auf die Partnerschaft und das Familienleben.

Bessere Chancen in der Arbeitswelt, Motivationsgewinn für den Job oder mehr Kreativität, Innovation oder Leistungssteigerung im Job werden hingegen weit weniger häufig als Grund zur Selbstoptimierung genannt.

Frage: In welchen Bereichen halten Sie eine "Selbstoptimierung" für möglich?

Respondenten sind zwischen 18 und 69 Jahre alt und leben in der Deutsch- oder Westschweiz.

Geschlecht/ Alter	Gesamt	Männer	Frauen	Single	In Partnerschaft lebend
Top-Box: bewertet mit "auf jeden Fall möglich"	n=1.510	n=760	n=750	n=536	n=974
Gesunde Ernährung	62%	57%	67%	58%	65%
Körperliche Fitness	56%	56%	57%	52%	59%
Positive Lebenseinstellung	52%	47%	56%	51%	52%
Verzicht auf Zigaretten/ Alkohol/ Kaffee/ Süssigkeiten	51%	49%	53%	43%	56%
Nachhaltiger Lebensstil (ökologisch, fair, bewusst)	43%	40%	47%	43%	44%
Berufliche Qualifikation	37%	38%	36%	33%	39%
Partnerschaft	36%	37%	35%	26%	42%
Glück/ Zufriedenheit	35%	31%	40%	37%	35%
Berufliche Effizienz/ Leistung	33%	32%	33%	31%	33%
Freundeskreis/ Bekannte	32%	29%	34%	31%	32%
Charaktereigenschaften	17%	17%	17%	19%	16%
Weniger Schlaf, um mehr Zeit zu haben	9%	10%	8%	10%	8%

Frage: Was erhoffen Sie sich von Ihren Bemühungen, Ihr "Ich" zu verbessern?

Respondenten sind zwischen 18 und 69 Jahre alt, leben in der Deutsch- oder Westschweiz und arbeiten an einem "besseren Ich".

Geschlecht/ Alter	Gesamt	Männer	Frauen	Single	In Partnerschaft lebend
absolut	n=1.183	n=586	n=597	n=413	n=770
Glücklicher/ zufriedener zu sein	72%	69%	75%	73%	72%
Bessere Gesundheit	60%	59%	61%	56%	62%
Bessere körperliche Fitness	56%	55%	56%	51%	58%
Bessere Organisation/ weniger Stress im Alltag	44%	40%	47%	39%	46%
Eine glücklichere Partnerschaft	41%	42%	40%	27%	49%
Gewichtsreduktion	35%	32%	37%	31%	37%
Ein glücklicheres Familienleben	34%	33%	36%	17%	43%
Längeres Leben	28%	31%	26%	26%	30%
Attraktiver werden/ Aussehen verbessern	26%	23%	30%	28%	25%
Bessere Chancen in der Arbeitswelt	20%	21%	20%	22%	19%



Motivationsgewinn für den Job	20%	24%	16%	21%	19%
Mehr Kreativität/ Innovation im Job	18%	19%	18%	20%	17%
Leistungssteigerung im Job	16%	17%	15%	16%	16%
Bessere Chancen auf dem Beziehungsmarkt	13%	14%	13%	23%	8%
(Mehr) Anerkennung meines Umfeldes	13%	13%	12%	16%	11%
Freundeskreis vergrössern	12%	12%	12%	16%	10%
Soziales Ansehen steigern	12%	13%	11%	15%	10%

Ihr Ansprechpartner für weitere Informationen:

Stella Zeco +41 44 209 60 00
Medienstelle Parship.ch stella.zeco@contractmedia.ch
c/o Contract Media

Über Parship.ch

Parship ist die führende Online-Partneragentur für langfristige Beziehungen in der Schweiz und Europa (Parship.ch). Parship-Mitglieder sind aktive, anspruchsvolle Frauen (51%) und Männer (49%) ab 25 Jahren mit gehobenem Einkommens- und Bildungsniveau. Allen Mitgliedern bietet Parship massgeschneiderte Services sowie ein anonymes und sicheres Umfeld für die seriöse und erfolgreiche Partnersuche. Das Unternehmen bietet seinen Service unter Parship.com in derzeit 13 Ländern an.

www.Parship.ch