Wenn die Jagd nach dem perfekten Körper zur Sucht wird: Bericht aus der psychotherapeutischen Praxis

15:15 – 15:45

Werner Hübner, Psychotherapeutische Praxis, Köln

Das Streben nach Selbstoptimierung birgt ein gefährliches Suchtpotenzial.

Neben medizinischer Unterstützung, beispielsweise zum Entgiften, wird nach Scheitern des Optimierungsprojekts möglicherweise auch psychologische Hilfe nötig. Imaginative Methoden mit begleitenden Gesprächen kommen dabei der „Not der Selbstoptimierung" nahe.

Literatur

- Börjesson J (2011): Muskelmacher
- Hunger I et al. (2021): Doping im Spitzen und Alltagssport. Hübner W: Mithilfe der richtigen Mittel. S. 117-120
- Hecht M (2004): Das große Jagen