

Selbstoptimierung: Wieso wir eine Obsession zum Perfektionismus entwickeln?

Glowing Up: "The improvement of physical appearance, individual style and overall attractiveness:"

März des letzten Jahres.

Eine Pandemie, die die ganze Welt überrumpelte. Lockdowns und Schulschließungen, Maskenpflicht undGenau, ganz viel freie Zeit. Doch was fängt man mit seinem Leben an, wenn es gerade völlig aus der Bahn geworfen wurde. Man wächst, Physisch und Mental. Und wie könnte man besser über sich selbst hinauswachsen als mit einem „Glow-Up“.

Seit Anfang dieser weltweiten Pandemie verteilten sich so mehr und mehr „Glow Up Videos“ über Youtube und sprangen später auch auf TikTok über. Natürlich gab es auch vor Covid schon einige dieser Videos, es ist also kein neuer Trend. Man kann jedoch sagen, dass der Trend während der Pandemie deutlich gewachsen ist. So findet man beim Hashtag #glowup auf Instagram mehr als 4 Millionen Suchergebnisse und der gleiche Hashtag hat über 14,7 Milliarden Aufrufe auf TikTok.

Doch was sind diese „Glow Up Videos“ überhaupt?

Ein „Glow Up Video“ zeigt das Phänomen, in binnen kürzester Zeit die beste Version seiner Selbst zu werden. Dabei fokussieren sich die Leute meist auf die physischen Veränderungen. Die wichtigsten Schritte eines solchen Videos sind die Veränderung des äußerlichen Auftretens, die gesunde Ernährung und der Sport. Oft verbringen diese Leute einen kompletten Tag damit, das Optimum aus sich herauszuholen. Es werden Termine im Haarsalon gemacht, wo die Haare geschnitten, gefärbt und gestyled werden. Außerdem lassen sich die Leute ihre Nägel machen sowie Eyelash Extension. Sie geben extrem viel Geld aus für neue Klamotten, essen für diese 24 Stunden gesund und treiben Sport, um sich so produktiv und gesund wie möglich zu fühlen. Natürlich darf auch das richtige Make-Up nicht fehlen. Am Ende des Tages zeigen sie Vorher und Nachher Bilder, um die hoffentlich gelungene Veränderung zu zeigen.

Meist überdramatisieren sie dabei ihre vorherige Erscheinung, indem sie ihre Haare völlig zerzaust und ungewaschen auf dem Foto präsentieren, sich ungeschminkt zeigen und in Klamotten wie Jogginghose und Shirt posen. Genau dieser schon fast unrealistische Trend, innerhalb von 24 Stunden sein komplettes Aussehen zu verändern, war es was die Leute in einer Pandemie ohne richtigen Tagesablauf und Struktur brauchten. Es hilft den Leuten, neues Selbstvertrauen zu schöpfen und sich wohler in ihrem eigenen Körper zu fühlen.

Doch gibt es auch einige Menschen, die sich diese Videos auf ihrem Handy angucken, den Trend jedoch nicht mitmachen und sich fragen:

Wann werde ich mein Glow Up haben? Dies kann zu einer Obsession des ständigen Glow Ups führen und zu einem Verlust des eigenen Selbstvertrauens. Ja sogar zu mentalen Zusammenbrüchen und Depression. Denn ein physischer Glow Up ist nicht gleichzusetzen mit einem mentalen Glow Up.

Klar, „Glowing Up“ ist ein Prozess, aber im Internet hängt es von einem ganz bestimmten Endergebnis ab, das normalerweise durch Abnehmen oder Muskelaufbau, stilvolle Kleidung und ein fröhliches Auftreten gekennzeichnet ist. Es impliziert die Endgültigkeit, dass man den Gipfel der Selbstverbesserung und Schönheit erreicht hat. Es lässt nicht viel Raum für weiteres Wachstum. Es idealisiert nicht die harte, lange Arbeit, die in die Selbstverbesserung gesteckt wird, sondern nur das fertige Produkt.

Vor dem Lockdown konnte ich nie genug Zeit finden Sport zu treiben und mich gesund zu ernähren, da ich meine Energie viel zu sehr in die Schule investierte.

Also setzte ich mir selbst ein Ziel: Während der Pandemie über mich hinauszuwachsen und mein eigenes kleines Glow Up erleben. Ich wachte jeden Morgen um sechs auf und ging eine halbe Stunde joggen. Danach machte ich 45 Minuten Cardiotraining, wo bei Ich behaupten kann jedes Fitnessinfluencer Sommerprogramm ausprobiert gehabt zu haben. Außerdem stellte ich meine komplette Ernährung um. Durch diesen drastischen Wandel hatte ich es geschafft mich über einen längeren Zeitraum wieder wohler in meinem Körper zu fühlen.

Mein Glow Up grenzt sich aber ab, von all diesen Videos auf den sozialen Netzwerken. Es ging langsam und über einen langen Zeitraum voran, anstatt eine Verbesserung in 24 Stunden zu erzwingen. Durch diese lange Zeit, an der ich an mir selbst arbeitete, hatte ich die Möglichkeit auch mental zu wachsen. Weshalb ich aus eigenen Erfahrungen heraus sagen kann: Glowing Up ist eine gute Sache. Doch willst du es richtig machen, nimm dir Zeit.