

# Inhalt

---

**Danksagung** | 7

**Einleitung: Sein Leben in Ordnung bringen** | 9

**1 Spannungsfelder der Selbsttechnologien** | 15

1.1 Ein Begriff | 15

1.2 Zwei Beispiele | 19

1.3 Drei Dimensionen | 23

1.3.1 Selbsterkenntnis und Selbstsorge | 23

1.3.2 Ermächtigung und Unterwerfung | 28

1.3.3 Gouvernamentalität und Lebenskunst | 32

1.4 Zweierlei Selbsttechnologie | 40

**2 Selbsttechnologien und Massenmedien** | 47

2.1 Die Schematisierung der Person | 47

2.2 Medien des Rates | 55

2.3 Selbsttechnologie als Narrativ | 58

**3 Selbstthematization als Selbsttechnologie** | 63

3.1 Identität und Kommunikation | 63

3.2 Individualisierung und Selbstthematization | 68

3.3 Beichte und Psychoanalyse | 79

3.4 Sprechverbot und Sprechgebot | 84

3.5 Selbstthematization durch Medienarchive | 89

3.6 Zwischenbilanz-Moment | 93

**4 Materialität und Medium** | 97

4.1 Medien in der Selbstthematization | 97

4.2 Materialität in der Soziologie | 102

4.3 Materialität in der Mediensoziologie | 107

## **5 Medien der Selbstthematizierung | 115**

- 5.1 Zur Mediensystematik nach Pross | 115
- 5.2 Primärmedien: Schweigen und Hören | 117
- 5.3 Sekundärmedien: Über sich selbst schreiben | 122
- 5.4 Tertiärmedien: Amateure und Moderatoren | 132
- 5.5 Quartärmedien: Broadcast Yourself! | 135
- 5.6 Speichern, Transformieren, Übertragen | 141

## **6 1800, 1900, 2000 | 153**

- 6.1 Medien und Institutionen als Aufschreibesysteme | 153
- 6.2 1800: Schrift und Narration | 160
  - 6.2.1 Herzensschrift als Seelenspiegel | 160
  - 6.2.2 Das Aufschreibesystem 1800 | 165
  - 6.2.3 (Hand-)Schrift und (Re-)Lektüre | 169
  - 6.2.4 Innerlichkeit und Religiosität | 176
  - 6.2.5 Identität und Erzählung | 181
  - 6.2.6 Individualität und Schöpferkraft | 186
  - 6.2.7 Zwischenfazit | 190
- 6.3 1900: Aufzeichnung und Wiedergabe | 194
  - 6.3.1 Neue Herzensschriften | 194
  - 6.3.2 Das Aufschreibesystem 1900 | 198
  - 6.3.3 Die Zahl am Horizont | 207
- 6.4 2000: Zahl und Algorithmus | 209
  - 6.4.1 Self-Knowledge through Numbers | 210
  - 6.4.2 Das Aufschreibesystem 2000 | 216
  - 6.4.3 Automatisierte Speicherung von Zahlen | 220
  - 6.4.4 Automatisierte Transformation von Zahlen | 226
  - 6.4.5 Automatisierte Übertragung von Zahlen | 233
  - 6.4.6 Gouvernementale Selbstquantifizierung | 237
  - 6.4.7 Ästhetisch-existentielle Selbstquantifizierung | 243
  - 6.4.8 Zwischenfazit | 252
- 6.5 Diskussion: Vom Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung | 255

## **Fazit: Sein Leben (er-)zählen | 265**

## **Literaturverzeichnis | 271**