

# 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 Selbstthematisierung als Selbsttechnologie | 63**

- 3.1 Identität und Kommunikation | 63
- 3.2 Individualisierung und Selbstthematisierung | 68
- 3.3 Beichte und Psychoanalyse | 79
- 3.4 Sprechverbot und Sprechgebot | 84
- 3.5 Selbstthematisierung durch Medienarchive | 89
- 3.6 Zwischenbilanz-Moment | 93

### **4 Materialität und Medium | 97**

- 4.1 Medien in der Selbstthematisierung | 97
- 4.2 Materialität in der Soziologie | 102
- 4.3 Materialität in der Mediensoziologie | 107

## **5 Medien der Selbstthematisierung | 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**