

# Inhalt

---

## I. Einleitung

1	Was ist Self-Tracking? .....	11
2	Das Forschungsprogramm .....	15

## II. Methodisches Vorgehen

1	<b>Die Beschreibung progressiver Selbstverdatung</b>	
	Self-Tracking im Schnittfeld von Diskursanalyse und Gouvernamentalitätsstudien ....	25
1.1	Die Unordnung der Diskursforschung .....	25
1.2	Zum Verhältnis von Gouvernamentalitätsstudien und Diskursforschung .....	26
1.3	Diskursanalyse als induktives Verfahren .....	31
1.4	Aufsteigende Analyse und aufsteigende Methodenbildung .....	32
2	<b>Herausfinden, ob die Maschine läuft und was sie produziert</b>	
	Das Instrumentarium der Feinanalyse .....	37
2.1	Gegenstände und Formationsregeln – Self-Tracking als Diskursgegenstand .....	38
2.2	Datentypen und numerische Äußerungsmodalitäten .....	40
2.3	Korpusbildung – Die selbstregistrative Praxis des Self-Trackings .....	41
2.4	Herkunft und Ursprung – Diskursanalyse, Genealogie und Narrativität .....	44
2.5	Populäre Ursprungsnarrative des Self-Trackings .....	47

## III. Die Analyse des Self-Tracking-Diskurses

1	<b>Von Quetelet bis Quantified Self</b>	
	Statistische Regulation im soziotechnischen Wandel .....	55
1.1	Verdatung und Regulation – Von der Anthropometrie zur Sozialstatistik .....	55
1.2	Verdatung und Selbstregulation – Reflexive Sozialstatistik und Verbreitungsmedien ..	60
1.3	Selbstverdatung und Selbstregulation – Statistik und interaktive Internetmedien .....	62

<b>2</b>	<b>Self-Tracking im Schnittfeld progressiver Technologiekulturen und Kreativitätsdispositive</b>	65
2.1	Interdiskursbeziehungen: Technologieinnovation und Kreativwirtschaft	70
2.2	Die diskursive Eigendynamik des Prekarisierungsbegriffs	84
2.3	Self-Tracking und Kreativwirtschaft	89
2.4	Dataining, Data Selfies, Data Artists	91
2.5	Datenmacht	104
2.5.1	Data is the new oil: Interdiskursbeziehungen zwischen Self-Tracking und Big Data	104
2.5.2	Data is not the new oil: Naturalisierung und Politisierung von Daten und ihrer Erzeugung	110
2.5.3	Doing Data	115
2.5.4	Self-Tracking und Privacy	119
<b>3</b>	<b>Subjekt und Daten</b>	123
3.1	Das Selbst des Körpers und des Gefühls	124
3.2	Das Selbst der zeitlichen Entwicklung	128
3.3	Das Selbst der Routinen	134
<b>4</b>	<b>Der Datenhoheit den Kopf abschlagen</b>	137
4.1	Optimierung und Empowerment bei Quantified Self	137
4.2	Die Mechanik der Macht und die soziale Orthopädie des Taylorismus	146
4.3	Über den »bebenden Sockel der Kräfteverhältnisse« – Zur Ambivalenz des Begriffs der Arbeitskraft	152
4.4	»In praise of a paradox« – Der Freiheitszwang des Empowerment	157
4.5	Selbstoptimierung oder »die Zeit anders leben«	164
4.6	Disziplin und Selbstdisziplin	169
4.7	»A Calling to Account«	179
<b>5</b>	<b>Quantrepreneure und der Individualismus der Prototypen</b>	183
5.1	Quantified Self und die Verbreitung von Self-Tracking-Technologien	183
5.2	A Community of like-minded others – Individuelles Tracking und überindividuelle Vergleiche	188
5.3	Selbstwertsteigerung und Ressourcenplanung im Ich-Unternehmen	192
5.4	Work/Workout-Balance – Resilienzstrategien im Home Office	195
<b>6</b>	<b>Selbstvermessung und Betriebliches Gesundheitsmanagement</b>	201
6.1	Interdiskursbeziehungen: Burnout und Self-Tracking in Unternehmen	203
6.2	Interdiskursbeziehungen: Quantified Self und Self-Tracking in Unternehmen	209

6.3 Belastung und Anpassung – Partizipative Approximation  
nachhaltiger Leistungsfähigkeit ..... 217

6.4 Self-Tracking als Teil einer kompetitiven Selbstsorgekultur ..... 221

6.5 Interdiskursbeziehungen: Self-Tracking und  
partizipatives Risikomanagement im Gesundheitswesen ..... 225

**IV. Schluss**

1 Progressive Selbstverdattung oder die Pflicht zum Wissen ..... 235

2 N=1 taugt nicht zum Prinzip ..... 241

Literaturverzeichnis ..... 249

Abkürzungsverzeichnis ..... 267

