

## I. Einleitung

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

## II. Methodisches Vorgehen

1	<b>Die Beschreibung progressiver Selbstverdattung</b>	
	Self-Tracking im Schnittfeld von Diskursanalyse und Gouvernementalitätsstudien ....	25
1.1	Die Unordnung der Diskursforschung .....	25
1.2	Zum Verhältnis von Gouvernementalitätsstudien 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	Verdattung und Regulation – Von der Anthropometrie zur Sozialstatistik .....	55
1.2	Verdattung und Selbstregulation – Reflexive Sozialstatistik und Verbreitungsmedien ..	60
1.3	Selbstverdattung 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	Datataining, 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	Selbstopтимierung oder »die Zeit anders leben« .....	164
4.6	Disziplin und Selbstdisziplin .....	169
4.7	»A Calling to Account« .....	179
<b>5</b>	<b>Quantpreneure 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**

<b>1</b>	<b>Progressive Selbstverdatung oder die Pflicht zum Wissen .....</b>	<b>235</b>
<b>2</b>	<b>N=1 taugt nicht zum Prinzip .....</b>	<b>241</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>249</b>
	<b>Abkürzungsverzeichnis .....</b>	<b>267</b>