

I. Einleitung

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

II. Methodisches Vorgehen

1	Die Beschreibung progressiver Selbstverdattung	
	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	Herausfinden, ob die Maschine läuft und was sie produziert	
	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	Von Quetelet bis Quantified Self	
	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

2	Self-Tracking im Schnittfeld progressiver Technologiekulturen und Kreativitätsdispositive	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
3	Subjekt und Daten	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
4	Der Datenhoheit den Kopf abschlagen	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
5	Quantpreneure und der Individualismus der Prototypen	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
6	Selbstvermessung und Betriebliches Gesundheitsmanagement	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 Selbstverdatung oder die Pflicht zum Wissen	235
2	N=1 taugt nicht zum Prinzip	241
	Literaturverzeichnis.....	249
	Abkürzungsverzeichnis.....	267