

1	Einleitung: Emotionen zählen und werden zählbar gemacht	1
2	Kultursoziologie der Gefühle	11
2.1	Kultursoziologie als Forschungshaltung	11
2.2	Die Integration von Kultur- und Emotionssoziologie	14
2.2.1	Emotionen als Sinnphänomene	16
2.2.2	Zur Kulturalität von Emotionen	26
2.3	Spezifikation des Erkenntnisinteresses	34
3	Zur Emotionskultur der Gegenwart	37
3.1	Soziologische Zeitdiagnostik	38
3.2	Die Zeitdiagnose der Emotionalisierung	39
3.3	Die kulturellen Triebkräfte der Emotionalisierung	41
3.4	Emotionalisierung und Selbstoptimierung	45
3.5	Spätmoderne emotionale Subjektivität	51
3.6	Paradoxien der Emotionalisierung	52
3.7	Mood Tracking als Emotionalisierungsphänomen	54
4	Zur Vielfalt von Emotionsbegriffen – eine Systematisierung	55
4.1	Gefühl und Emotion	56
4.2	Empfindung	59
4.3	Stimmung	59
4.4	Affekt	61

5	Zur Konjunktur der (emotionalen) Selbstvermessung	65
5.1	Self-Tracking und Quantified Self	66
5.2	Drei Schwerpunkte der sozialwissenschaftlichen Forschung zu Self-Tracking	70
5.2.1	Self-Tracking als Gegenwartsphänomen	71
5.2.2	Self-Tracking als Praxis (im Kontext des Quantified Self)	74
5.2.3	Self-Tracking als Mensch-Technik-Interaktion	77
5.3	Gefühle im Kontext der Selbstvermessung	78
5.3.1	Selbstvermessung UND Gefühle	78
5.3.2	Selbstvermessung DER Gefühle	86
6	Kultursoziologische App-Analyse – ein Forschungsprogramm	95
6.1	Apps als soziologischer Forschungsgegenstand – eine konzeptionelle Rahmung	96
6.1.1	Was sind eigentlich Apps?	96
6.1.2	Apps als soziokulturelle Artefakte	98
6.1.3	Das Interface im Fokus	99
6.1.4	Techniken der (emotionalen) Subjektivierung	100
6.1.5	Zusammenfassung	108
6.2	Methodische Vorgehensweise und empirische Datengrundlage	109
6.2.1	Grounded Theory	109
6.2.2	Digitale Artefaktanalyse	119
6.2.3	Zusammenfassung	124
7	Kulturelle Gefühlsprogramme – Zur Modellierung emotionaler Subjektivität im Mood Tracking	127
7.1	Nomen est omen: Eine kleine Hermeneutik der Namen und Icons von Mood Tracking-Apps	128
7.2	Adressierungen potenzieller Nutzer*innen: Imaginationen der Anwendung von Mood Tracking-Apps	134
7.2.1	Das Nebeneinander von emotionaler Not und Glücksimperativ	136
7.2.2	Der fließende Übergang von psychischer Gesundheit und psychischer Krankheit	148

7.2.3	Die Verknüpfung von Gefühlen (und Gefühlsmanagement) mit Produktivität und Leistungsfähigkeit	156
7.3	Fazit: Programmatische Modellierungen emotionaler Subjektivität im Mood Tracking	161
8	Digitale Gefühlsexpertise – Zur Erzeugung epistemischer Autorität im Mood Tracking	167
8.1	„Einfache“ und „effektive“ digitale Gefühlsexpertise	169
8.1.1	Die Plausibilisierungsfigur der „mühe- losen Wirksamkeit“	170
8.1.2	Vier kommunikative Plausibilisierungsstrategien	176
8.2	„Wissenschaftliche“ und „evidenzbasierte“ digitale Gefühlsexpertise	183
8.2.1	Kognitive Verhaltenstherapie	184
8.2.2	Positive Psychologie	188
8.2.3	Achtsamkeit	193
8.2.4	Heterogene neurowissenschaftliche Bezüge	195
8.2.5	Digitale Gefühlsexpertise als technische Übersetzung von psychologischem Wissen	196
8.3	„Sichere“ und „vertrauenswürdige“ digitale Gefühlsexpertise	201
8.4	Fazit: Digitale Gefühlsexpertise als Anleitung zur Selbstexpertisierung	206
9	Gefühlstechniken – Eine Phänomenologie von Mood Tracking-Apps	211
9.1	Techniken emotionaler Selbstbeobachtung	213
9.1.1	Zwei Typen von Mood Tracking-Apps	214
9.1.2	Zur digitalen Verkörperung von Emotionen im Mood Tracking: Repräsentationsmedien in der emotionalen Selbstvermessung	226
9.2	Techniken emotionaler Selbsttransformation	253
9.2.1	Techniken der Gefühlsbildung: Die Verlinkung von Gefühl und Gefühlstechnik	254
9.2.2	Techniken emotionaler Reflexivität	259
9.2.3	Leibliche Präsenztechniken	263
9.2.4	<i>Feel Good</i> -Techniken	267
9.3	Fazit: Mood Tracking-Apps als Gefühlstechniken	269

10	Schluss: Aktuelle emotionskulturelle Entwicklungslinien	277
10.1	Mood Tracking als Verdichtungssymbol der Emotionskultur der Gegenwart	277
10.2	Gegenwärtige Gefühlstransformationen	283
10.2.1	Zur Optimierung von Gefühlen im Mood Tracking	283
10.2.2	Zur Expertisierung von Gefühlen im Mood Tracking	286
10.2.3	Zur Technisierung von Gefühlen im Mood Tracking	288
	Datenmaterial und Abkürzungsverzeichnis	295
	Literaturverzeichnis	303