

# Inhalt

---

<b>1. Prolog: Ein Leben in Daten</b>	<b>9</b>
<b>2. Die digitale Suche nach dem Ich: Einführung in die Selbstvermessung</b>	
» Wer bin ich?	20
» Wer will ich sein?	24
<b>3. Das digitale Spiegelbild des Selbst: Welche Daten in unserem Körper stecken und wie wir sie nutzen können</b>	
» Aus Kilogramm wird Kilobyte	30
» Körpermaße per Webcam	32
» Das fotografische Gedächtnis	34
» Sprechen in Zahlen	37
» Real besuchte Orte auf virtuellen Karten	39
» Bewegungsdrang dank Fitness-Chip	40
» Essenmesser	42
» Vernetzte Stimmungsbarometer	45
» Traumkurven und Schlaflinien	47
» Bewusstsein in Wellenform	49
» Der digitale Puls	51
» Computer, die unter die Haut gehen	53
» Die eigenen Gene entschlüsseln	55
» Massenhafte Individualisierung	57
<b>4. Zwischen Euphorie und Angst: Die Selbstvermessung in den Medien</b>	<b>61</b>

## **5. Das eigene Leben digitalisieren:**

### **Ein Selbstversuch**

» Bestandsaufnahme	72
» Mein Körper wird zur Datenschnittstelle	77
» Digital Laufen lernen	79
» Daten lesen	81
» Motivierende Feedbackschleifen	87
» Persönliche Bilanz	89

## **6. Selbstvermessung als Medizin der Zukunft?**

» Wenn Zahlen heilen	91
» Erzähle mir, wie du lebst – und ich sage dir, was dir fehlt	93
» Quantified Self – die passende Medizin für die digitale Gesellschaft?	98
» eHealth und mHealth	100
» Demokratisierung der Medizin oder Gesundheitsdiktatur?	102
» Quantified Self – eine Gefahr für den Menschen?	106
» Das Beste aus beiden Welten	108

## **7. Menschmaschinen und Maschinenmenschen:**

### **Wie Mensch und Computer eins werden**

» Computer auf der Überholspur	114
» Die Domestizierung der wilden Rechenmaschine	116
» Das Netz ist überall	120
» Wie Computer immer menschlicher werden	125
» Das Zeitalter der Menschmaschine	130

## **8. Die Kraft des »Social Feedback«: Wie die Digitalisierung des Ich unsere sozialen Beziehungen verändert**

»Mein multiples Selbst	139
»Die Bündelung des Selbst	141
»My friends are my castle	142
»Die neue Echtheit	144
»Digitale Eitelkeit und die Persistenz des Netzes	145
»Verräterische Daten	147
»Das Selbst? – Mein Selbst!	148
»Eine neue Idee von Normalität	149
»Hilfe zur Selbsthilfe	151
»Nonverbale Kommunikation 2.0	152

## **9. Zwei Schritte vor, ein Schritt zurück: Gedanken über den technosozialen Wandel der digitalen Gesellschaft**

Zum Schluss	155
Anmerkungen	169