

Inhalt

1. Prolog: Ein Leben in Daten	9
2. Die digitale Suche nach dem Ich: Einführung in die Selbstvermessung	
» Wer bin ich?	20
» Wer will ich sein?	24
3. Das digitale Spiegelbild des Selbst: Welche Daten in unserem Körper stecken und wie wir sie nutzen können	
» 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
4. Zwischen Euphorie und Angst: Die Selbstvermessung in den Medien	61

5. Das eigene Leben digitalisieren:

Ein Selbstversuch

» Bestandsaufnahme	72
» Mein Körper wird zur Datenschnittstelle	74
» Digital Laufen lernen	77
» Daten lesen	79
» Motivierende Feedbackschleifen	81
» Persönliche Bilanz	87

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	112
» Die Domestizierung der wilden Rechenmaschine	114
» Das Netz ist überall	116
» Wie Computer immer menschlicher werden	120
» Das Zeitalter der Menschmaschine	125

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
» <i>Das Selbst? – Mein Selbst!</i>	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

155

Zum Schluss

165

Anmerkungen

169