

Inhaltsverzeichnis

1	Die Mediatisierung des Leibes – Das Phänomen <i>Self-Tracking</i> als Ausdruck einer neuen Sichtbarkeit des Körpers	1
2	Körperselbstbild als kommunikativer Prozess: Wohlbefinden und digitale Selbstvermessungsangebote	15
2.1	Körper und Wohlbefinden	17
2.2	Körperzufriedenheit als Ergebnis der Wahrnehmung	21
2.3	Digitale Selbstvermessungsangebote als Forschungsgegenstand	22
2.4	Synthese beider Forschungsbereiche und Weichenstellung	28
3	Forschungsperspektive: Digitale Selbstvermessung als mediatisierte Praxis der körperlichen Selbstsorge	31
3.1	Mediatisierung	31
3.2	Materialität und Praxis	35
3.3	Ausblick Forschungsprogrammatik	38
4	Technologische und kulturelle Bedingungen der Selbstsorge	39
4.1	Körper 2.0 oder alles wie immer? Die technologischen Bedingungen der Selbstvermessung	40
4.1.1	Technologie und ihre Potenziale: <i>Self-Tracking</i> als Rationalisierung des Körpers	41
4.1.2	Infrastrukturen der Selbst- und Fremdbeobachtung	46
4.2	Subjekt und Körper in der individualisierten Leistungsgesellschaft	49

4.2.1	Digitale Selbstvermessungsangebote als <i>Technologien des Selbst</i>	50
4.2.2	Kultur der Selbstsorge: Das selbstverantwortliche Subjekt	55
4.3	Zwischenfazit: Subjekt, Praxis, Gesellschaft	59
5	Medialisierung und die neuen Sichtbarkeiten des Körpers	61
5.1	Körperbilder und Medien	62
5.1.1	Das Bild als Objekt der Idealisierung des Körpers	63
5.1.2	Idealvorstellungen, Medien und Wohlbefinden	67
5.2	Der Körper als Objekt von Zahlen und Daten	72
5.2.1	Quantifizierung als Form der Selbstoptimierung	73
5.2.2	Digitale Aufbereitung des Körpers	74
5.3	Synthese: Self-Tracking im unscharfen Feld der Selbstsorge	78
6	Digitale Abbilder als Fenster der Selbst- und Fremdwahrnehmung: Kategorien und forschungsleitende Unterfragestellungen	81
6.1	Operationalisierung von Medienaneignung und Körperselbstbild	86
6.1.1	Dimensionen des Körperselbstbilds	87
6.1.2	Die Aneignung von digitalen Selbstvermessungsangeboten	89
6.2	Forschungsleitende Unterfragestellungen	93
6.2.1	Digitale Selbstvermessung als Praxis der Selbstsorge ...	94
6.2.2	Wohlbefinden und Körperwissen	99
6.2.3	Die soziale Einbindung der digitalen Selbstvermessung	101
6.3	Zusammenfassung der Kategorien und forschungsleitenden Unterfragestellungen	104
7	Methodenkapitel	107
7.1	Grounded Theory und qualitative Interviewstudie	108
7.2	Beschreibung der Methodik	113
7.2.1	Datenerhebung: Problemzentrierte Interviews und Sampling	114
7.2.2	Datenanalyse: Auswertung als fallvergleichendes Vorgehen	116
7.2.3	Erstellung der Typologie	119
7.3	Finales Kategoriensystem und Ausblick auf den Ergebnisteil ...	120

8	Ergebnisteil	123
8.1	Lebensweltliche Verwurzelung der Selbstsorge	124
8.1.1	Wunsch nach Veränderung als kleinster gemeinsamer Nenner	125
8.1.2	Die Schlüsselkategorie <i>Delegation</i> als Form der Kontingenzbewältigung	138
8.2	Praktische Konsequenzen der digitalen Selbstvermessung	141
8.2.1	Bereiche der Selbstvermessung – eine Annäherung	142
8.2.2	Die Pragmatik der Selektion von Tracking-Angeboten	152
8.2.3	(Re-)Strukturierung des Alltags als integrative Herausforderung	160
8.2.4	Affordanzen als Motor des Körperinvestments	182
8.3	Daten und Körperwissen: Reflexion, Bedeutung, Lernprozesse	186
8.3.1	Die Zuschreibung von Wertigkeit	188
8.3.2	Feedbackmechanismen als digitales Spiegelbild	192
8.3.3	Der Umgang mit Druck und die affektiven Nebenkosten der digitalen Selbstvermessung	210
8.4	Die soziale Aushandlung von Selbstvermessungsdaten	220
8.4.1	Soziale Nähe als Selektionskriterium	222
8.4.2	Digitale Selbstvermessung im Rahmen performativer Praktiken der Selbstdarstellung	242
8.4.3	Sozialer Vergleich und Wettbewerb	251
8.5	Typologie: <i>Delegation</i> als Spektrum	259
8.5.1	Dimensionen des Merkmalsraums	261
8.5.2	Aktivitätstracker*innen	266
8.5.3	Interventionist*innen	271
8.5.4	Verstetigte	275
8.5.5	Sicherheitsbedürftige	279
9	Konklusion	285
9.1	Limitationen des Vorgehens	286
9.2	Risiko und Resilienz im Umgang mit digitalen Selbstvermessungsangeboten	289
9.3	Rück- und Ausblick	300
Quellenverzeichnis		303