

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Hinein in die Welt des Messens, Zählens und Wiegens!</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Über die Zwangsläufigkeit der Alltagsvermessung</b>	<b>9</b>
2.1	Durch Vermessung die Gesellschaft verstehen	9
2.2	Durch Vermessung das soziale Umfeld verstehen	15
2.3	Durch Vermessung sich selbst verstehen	18
2.4	Vermessung des Alltags: Ein zweiseitiges Schwert	21
2.4.1	Die aktuelle Diskussion über den unkritischen Umgang mit der Vermessung des Lebens	25
2.4.2	Aspekte der gesellschaftlichen Diskussion über die Quantifizierung des Alltags	42
2.4.3	Messungen als Entscheidungsgrundlage	60
2.5	Systemtheorie oder: „Alles hängt zusammen!“	67
2.6	Warum vermessen wir unseren Alltag?	70
<b>3</b>	<b>Mit welchen Methoden vermessen wir unseren Alltag?</b>	<b>75</b>
3.1	Messen	76
3.2	Zählen	85

3.3	Wiegen	89
3.4	Rankings und Ratings	92
3.5	Checklisten	115
3.6	Intuitives Schätzen und Bewerten – Das „Gegenteil“ von Vermessen?	125
<b>4</b>	<b>„Wer misst, misst Mist!“ – Messproblemen auf der Spur</b>	<b>137</b>
4.1	„Gaming the System“ – Warum Messsysteme falsche Anreize setzen können	141
4.2	Selektion von Messkriterien	144
4.3	Tücken von Maßeinheiten und Messskalen	149
4.4	Wahl von Zeitpunkt und Zeitraum der Messung – eine Frage der Repräsentativität	163
4.5	Wiedergabe von Messwerten – Verzerrungen durch Selektion und Narrative	168
4.6	Referenzen und Rankings als Hilfen für das Verständnis von Messergebnissen – und deren steuernde Wirkung	174
<b>5</b>	<b>Unser Alltag und wie wir ihn vermessen</b>	<b>183</b>
5.1	Die Vermessung von „Ich“ und „Wir“	183
5.2	„Ich bin, also bin ich!“ – Selbstquantifizierung als Selbstzweck?	200
5.3	Die Vermessung der Partnerschaft	210
5.4	Der verplante Alltag	217
5.5	Die Lebensqualität	224
5.6	Die Gesundheit	250
5.7	Der Konsumalltag	280
5.8	Der Beruf	295
5.9	Die Finanzen	334
<b>6</b>	<b>Sieben Stunden Lesen – wieviel hat’s gebracht?</b>	<b>353</b>
	<b>Literatur</b>	<b>355</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>381</b>