

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Digitale Selbstvermessung zwischen Heteronomie und Autonomie</b>	<b>11</b>
2.1	Selbstüberwachung: Kybernetisierung zur Optimierung des Selbst?	17
2.2	Theorien der Überwachung: pathologische Sichtbarkeit	30
2.3	Individuelle Anwendungskontexte: Eigenwilligkeit der Subjekte	37
<b>3</b>	<b>Kybernetisierung der Gesellschaft</b>	<b>45</b>
3.1	Eine kurze Geschichte der Kybernetik	51
3.2	Kybernetische Spätmoderne	66
3.3	Kybernetische Selbstthematisierung	82
<b>4</b>	<b>Taxonomien des Selbst in der Netzwerkwelt</b>	<b>107</b>
4.1	Taxonomien des Selbst	109
4.2	Ökonomie der Konventionen	111
4.3	Aufstieg der konnektionistischen Welt	118
<b>5</b>	<b>Selbstvermessung in der Netzwerkwelt</b>	<b>143</b>
5.1	Datenmaterial und methodische Vorgehensweise	169
5.2	Analyse: Selbstvermessung in ihrer Ambivalenz	177
5.2.1	Motive: Optimierung, Therapie, Exploration und Ludifizierung	179
5.2.2	Kybernetische Techniken: Das Beispiel Diet-Tracking	190

---

5.2.3	Situierung im Alltag: Aushandlungsprozesse und Grenzziehungen . . . . .	206
5.2.4	Informatisierte Körper im Geiste der Kybernetik . . . . .	218
5.3	Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse . . . . .	241
<b>6</b>	<b>Kybernetisierung des Selbst . . . . .</b>	<b>251</b>
<b>Literatur</b>	<b>. . . . .</b>	<b>269</b>