

CHRISTIAN GRASSE
ARIANE GREINER

M E I N
DIGITALES
T I C H

» WIE DIE VERMESSUNG DES SELBST
UNSER LEBEN VERÄNDERT UND
WAS WIR DARÜBER WISSEN MÜSSEN «

**MET
ROL
IT**

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 | 74 |
| ‣ 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

155

Zum Schluss

165

Anmerkungen

169