

Franziska Schloots

Paderborn

## „Understand what’s happening within“

### Selbstkontrolle mit Personenwaage, Wearable und *habit tracker*

**Abstract:** Mit steigenden Optimierungsanforderungen an das Individuum wächst auch das individuelle Bedürfnis nach Kontrolle. Dieses kann u. a. durch *self tracking*-Technologien erfüllt werden. Anhand von drei Fallbeispielen – der Personenwaage, dem Wearable und dem *habit tracker* – zeigt dieser Aufsatz, wie sich medienbasierte Selbsttechnologien im historischen Verlauf intensiviert und stärker in den Alltag integriert haben. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Ambivalenz dieser Medien: Ermöglichen sie auf der einen Seite zwar eine Selbstkontrolle und stellen so potenziell stabilisierende Ressourcen für das Individuum dar, schaffen sie auf der anderen Seite auch neue Anforderungen, die es zu erfüllen gilt.

---

**Franziska Schloots** (M.A.) ist seit 2015 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Medienwissenschaften der Universität Paderborn, an der sie auch Medienwissenschaften studierte. Ihr Dissertationsprojekt beschäftigt sich mit der Analyse des Wearable-Dispositivs. Weitere Forschungsschwerpunkte sind Selbstvermessungspraktiken, Quantifizierungsprozesse, Wissenschaftskommunikation, Mediennutzung und empirische Methoden.

## 1. Medienbasierte Selbsttechnologien als Mittel der Selbstkontrolle

Die Beschleunigung des sozialen Wandels und die Intensivierung von Subjektivierungsprozessen in westlichen Gesellschaften erfordern auf Seiten der Subjekte permanente Anpassungsleistungen und die Optimierung in unterschiedlichen Lebensbereichen.<sup>1</sup> Der Anspruch, den Anschluss nicht zu verlieren, dabei gleichzeitig die Angst vor Ausschluss zu bewältigen und ständig mit einer von außen herangebrachten Norm der Selbstüberschreitung konfrontiert zu sein – sei es in der Rolle als Arbeitnehmer\_in, Elternteil, Partner\_in oder einer anderen Alltagsfunktion – mündet oft in Überforderung.<sup>2</sup> Unter dem internalisierten Optimierungsdruck entsteht der Bedarf nach stabilisierenden Ressourcen, nach Orientierung und Kontrolle.<sup>3</sup> Diese Bedürfnisse können vor allem durch Medien erfüllt werden, die ein *self tracking* und damit eine Selbstthematizierung und Selbstkontrolle ermöglichen. Gerrit Fröhlich spricht in diesem Zusammenhang von „medienbasierten Selbsttechnologien“<sup>4</sup>, denn die Selbstthematizierung als Form der Selbsttechnologie sei schon immer auf den Gebrauch von Medien angewiesen gewesen, welche im Umkehrschluss auch die Praktiken selbst geprägt haben.<sup>5</sup> Bei solchen Technologien des Selbst handelt es sich nach Michel Foucault um ein Element der Subjektivierung, das

es dem Einzelnen ermöglichen [soll], aus eigener Kraft oder mit Hilfe anderer eine Reihe von Operationen an seinem Körper oder seiner Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise vorzunehmen, mit dem Ziel, sich so zu verändern, dass er einen gewissen Zustand des Glücks, der Reinheit, der Weisheit, der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit erlangt.<sup>6</sup>

75

Bei der Kontrolle dieser möglichen Veränderungsprozesse spielen Medien, die für ein *self tracking* genutzt werden können, eine zentrale Rolle. Dies wird besonders deutlich im Gesundheitsbereich, wo die Selbstkontrolle beispielsweise durch das Erheben des eigenen Blutdrucks oder Blutzuckerwerts ein wesentlicher Bestandteil der präventiven Maßnahmen und des Managements chronischer Erkrankungen ist. Dort trägt das *self tracking* erheblich zu einer internalen Kontrollüberzeugung und zu einem positiven Kohärenzgefühl bei.<sup>7</sup> Das Entstehen eines solchen Kohä-

<sup>1</sup> Vgl. etwa Agamben 2008: 27.

<sup>2</sup> Vgl. King et al. 2018: 232.

<sup>3</sup> Vgl. ebd.: 228–229.

<sup>4</sup> Fröhlich 2018: 22.

<sup>5</sup> Vgl. ebd.: 10–11.

<sup>6</sup> Foucault 2005: 968.

<sup>7</sup> Der Begriff der *internalen Kontrollüberzeugung* beschreibt die Überzeugung eines Subjekts, dass das eigene Verhalten bestimmte Wirkungen erzielen kann, es folglich eine gewisse

renzgefühls lässt sich auch auf andere Formen des *self tracking* übertragen, die nicht in einem medizinischen Kontext angesiedelt sind, sondern sich als Alltagspraktiken durchgesetzt haben. Hier sind es beispielsweise Smartphone-Apps, Schrittzähler, Basalthermometer oder Brustgurte, die von ihren Nutzer\_innen eingesetzt werden, um etwa Kalorienaufnahme, Schritte, Körpertemperatur oder Herzfrequenz, zum Beispiel während des Sports zu erheben. Entsprechend ermöglichen diese digitalen Messinstrumente eine Selbstkontrolle, indem bestimmte Körperfunktionen oder Gewohnheiten des Alltags sichtbar und damit kontrollierbar gemacht werden.<sup>8</sup> Die Ausgestaltung und möglichen Folgen des Einsatzes medienbasierter Selbsttechnologien zur Selbstkontrolle möchte ich in diesem Aufsatz anhand von drei Fallbeispielen beschreiben, die deutlich machen, wie sich die Nutzung von *self tracking* im historischen Verlauf intensiviert und stärker in den Alltag integriert hat. Um dafür eine Grundlage zu schaffen, werde ich zunächst mein Verständnis des *self tracking*-Begriffs erläutern und anschließend drei exemplarische *self tracking*-Technologien mit Fokus auf ihre Funktionen als Medien der Selbstkontrolle beschreiben: Erstens die (öffentliche) Personenwaage, zweitens Wearables, also tragbare Geräte wie Fitnesstracker und schließlich drittens *habit tracker* als Bestandteil von sogenannten *bullet journals*. Die Auswahl dieser drei Technologien begründet sich darin, dass sich an ihnen eine Integration in Alltagspraktiken deutlich illustrieren lässt und sie mit verschiedenen Aspekten der Selbstkontrolle verbunden sind. In einer abschließenden kritischen Diskussion soll es um die eingangs gestellte Frage gehen, inwiefern diese Medien tatsächlich das Potenzial haben können, die Funktion einer stabilisierenden Ressource in einem Alltag mit steigenden Optimierungsanforderungen zu übernehmen. Meine These ist, dass sich zwar bei allen drei Medientechnologien eine solche Funktion argumentieren lässt, sich aber insofern eine Ambivalenz zeigt, als dass diese trotz ordnender Kontrollmechanismen nicht unbedingt zu einer Entspannung der Optimierungsanforderungen führen. Im Zuge dieser Diskussion möchte ich auch den Optimierungsbegriff noch einmal kurz beleuchten und mit Stefan Meißner die Perspektive stark machen, Selbstkontrolle als eine Form der *Selbstbegrenzung* zu betrachten.

Kontrolle über die Situation hat. Vgl. Rotter 1966: 1. Im Salutogenese-Modell von Aaron Antonovsky werden Gesundheit und Krankheit als zwei Pole eines Kontinuums verstanden. Menschen benötigen Ressourcen, um Gesundheit zu erhalten oder zu fördern. Dazu zählen physische, kognitive, psychische, interpersonale und soziokulturelle Ressourcen. Je mehr dieser sogenannten Widerstandsressourcen eine Person besitzt, desto stabiler ist eine positive Grundüberzeugung, die Antonovsky mit dem Begriff des *Kohärenzgefühls* bezeichnet. Vgl. Antonovsky 1997: 34-36; Franke 2018: 879.

<sup>8</sup> Vgl. Espeland/Stevens 2008: 415.

## 2. *self tracking* als Alltagspraktik

Allgemein gesprochen versammeln wir heute unter dem Begriff des ‚*self tracking*‘ Praktiken, die mit unterschiedlichen Zielen und Motiven verbunden sind: *self tracking* macht Verhaltensweisen messbar (z. B. Schlafrhythmus, Produktivität), Körperzustände (z. B. Herzfrequenz, Blutzucker), Körperleistungen (z. B. zurückgelegte Schritte, Trainingseinheiten) und sogar emotionale Zustände (z. B. Stimmung). Dabei kann man grundsätzlich zwischen einem aktiven und passiven Tracking differenzieren: zwischen Daten, die manuell erhoben werden müssen, wie beispielsweise die Kalorienaufnahme, bei welcher die verzehrten Nahrungsmittel händisch in eine App eingetragen werden müssen, und jenen, die durch eine entsprechende Technologie automatisch erfasst werden, beispielsweise die durch einen Pulsgurt erhobene Herzfrequenz.<sup>9</sup> Eine weitere Einordnung lässt sich anhand der Messvoraussetzungen vornehmen. So behandelt dieser Aufsatz das *private self tracking*, also ein freiwilliges Vermessen, welches durch Neugierde und Experimentierfreude motiviert ist oder mit einem spezifischen Ziel, beispielsweise einer Gewichtsabnahme verbunden ist.<sup>10</sup> Dem entgegen stehen andere Formen des Trackings, wie das *imposed self tracking*, bei dem das Individuum unfreiwillig überwacht wird, beispielsweise durch das Tragen einer elektronischen Fußfessel.<sup>11</sup> Zudem können (mindestens) drei Logiken des *self tracking* unterschieden werden: *Surveillance* bezeichnet Formen der Selbstvermessung im Sinne einer Selbstüberwachung, bei denen Grenzwerte festgelegt wurden, die nicht überschritten werden sollen. Bei der *regularité* oder *routinisation* geht es darum, dass das Tracking dabei unterstützen soll, sich entweder schlechte Gewohnheiten abzugewöhnen, gute Gewohnheiten zu entwickeln oder eine solche Gewohnheit beizubehalten. Eine dritte Logik ist die der *performance*, bei der einzelne Prozesse, z. B. sportlicher Art, optimiert werden sollen, wie etwa die Kilometerzeit beim Laufen.<sup>12</sup> Diese von Anne-Sylvie Pharabod, Véra Nikolski und Fabien Granjon vorgeschlagenen Logiken sind mit unterschiedlichen Nutzungsmotiven und -routinen im Alltag verknüpft. Grundsätzlich ist dabei die Art und Weise, wie das *self tracking* in den Alltag integriert wird, höchst individuell. Für viele Menschen gehört die Nutzung einer Personenwaage zur Tagesroutine, andere zeichnen mit Fitnesstrackern ihren Schlaf, ihren Zyklus, ihre Konzentrationsphasen auf. Von der gelegentlichen, zielgerichteten Datenerhebung bis hin zu einer „Totalprotokollierung des Lebens“<sup>13</sup> ist im Bereich des *self tracking* vieles möglich. Anhand der ausgewählten Gegenstände lässt sich im Folgenden die anfangs formulierte Annahme, dass sich die Selbstkon-

<sup>9</sup> Vgl. Duttweiler/Passoth 2016: 10.

<sup>10</sup> Vgl. Lupton 2014: 5–7.

<sup>11</sup> Vgl. ebd.: 9–10.

<sup>12</sup> Vgl. Pharabod/Nikolski/Granjon 2013: 108–112.

<sup>13</sup> Han 2015: 84.

trolle in Form des *self tracking* stärker in Alltagspraktiken integriert hat, gut illustrieren: Ausgelöst durch die Möglichkeiten neuer *self tracking*-Technologien in den letzten zehn Jahren lässt sich eine Intensivierung der Nutzung in zweierlei Hinsicht nachzeichnen. Zum einen auf zeitlicher Ebene, denn eine Vermessung ist mittlerweile ‚rund um die Uhr‘ möglich und zweitens können immer mehr Aspekte des Körpers und des individuellen Verhaltens vermessen und ausgewertet werden. Im Kontrast dazu steht mein erstes Fallbeispiel. Dabei geht es mit der Personenwaage um eine Technologie, die – obgleich sich ihre Form seitdem verändert hat – bereits seit rund 200 Jahren für die Selbstkontrolle genutzt wird.

### 3. „Prüfen Sie Ihre Gesundheit durch regelmäßiges Wiegen“<sup>14</sup>: Personenwaagen zur Kontrolle der eigenen Gesundheit

Auch wenn das Thema *self tracking* in aktuellen Diskursen eher mit Wearables wie Fitnesstrackern und Smartwatches in Verbindung gebracht wird, lassen sich im historischen Verlauf viele Medientechnologien nennen, die durch die Vermessung des eigenen Körpers den Bedürfnissen nach Erkenntnisgewinn und Kontrolle entgegenkamen, seien es Fieberthermometer, Blutdruckmessgeräte oder eben die Personenwaage. Am Beispiel der Personenwaage lässt sich der Stellenwert der Selbstkontrolle für die Nutzer\_innen besonders deutlich zeigen. Gleichzeitig kann veranschaulicht werden, weshalb deren intensive Nutzung mit der Zeit zugenommen hat.

Ein Grund für die Verbreitung von Personenwaagen in den westlichen Gesellschaften kann in einem starken Anstieg von u. a. chronischen Darmerkrankungen und Diabetes im 19. Jahrhundert gesehen werden. Diese Erkrankungen waren mit einer erhöhten Sterblichkeitsrate verbunden und wurden in der Regel durch eine falsche oder übermäßige Ernährung verursacht. Um diesem gleichermaßen gesellschaftlichen wie individuellen Problem der gesundheitsgefährdenden Ernährung entgegenzuwirken, entwickelten Ernährungsreformer\_innen über die Zeit hinweg eine Reihe von Diät-Programmen, die unterschiedlichen Ansätzen folgend, auf die Entwicklung eines gesunden Appetits, eine gute Verdauung oder die Verbesserung der körperlichen Fitness abzielten.<sup>15</sup> Eine wichtige Grundlage für viele dieser Programme stellte die Personenwaage dar, so z. B. für die *Grahamites*, welche ab den 1830er Jahren die von Sylvester Graham entwickelte Graham-Diät verfolgten

<sup>14</sup> Aufschrift einer öffentlichen Personenwaage. <https://hallespektrum.de/nachrichten/vermischtes/historische-waage-im-stadtbad-geht-1-oktober-betrieb/116312/> (19.02.2022).

<sup>15</sup> Vgl. Schwartz 1986: 23–25.

und zur ersten nachgewiesenen Gruppe von Menschen in den USA gehörten, die ihre Ernährung und ihr Gewicht systematisch dokumentierten.

Während man das eigene Körpergewicht zunächst noch mit landwirtschaftlichen Waagen – häufig als Vergnügungsattraktion im Rahmen von Volksfesten – ermitteln konnte, gab es gegen Ende des 19. Jahrhunderts dann auch spezielle Personenwaagen, die sich in der Regel in Arztpraxen und Drogerien fanden.<sup>16</sup> Etwa ab den 1890er Jahren war es dann durch die Entwicklung von Münzprüfungen für Automaten, also der genauen technischen Bestimmung eingeworfener Münzen, auch möglich, Personenwaagen im öffentlichen Raum aufzustellen und sie zu betreiben, ohne dass Personal dafür notwendig war. Öffentliche Personenwaagen gehörten damit zur ersten Generation von Münzautomaten und verbreiteten sich insbesondere in den 1920er und 1930er Jahren über den Stadtraum, wurden u. a. in Bahnhöfen, Freizeiteinrichtungen oder Parks aufgestellt. Die Gewichtsüberprüfung gewann weiter an Bedeutung, geschah aber immer weniger aus Vergnügen und Neugierde, sondern aus körperästhetischen und gesundheitlichen Gründen. Schlankheit galt in der Gesellschaft als neues Ideal, Übergewicht hingegen wurde als Gesundheitsrisiko stigmatisiert. Für das eigene ‚Bodymanagement‘<sup>17</sup> war jede\_r selbst verantwortlich und diese Selbstkontrolle geschah in erster Linie durch häufiges Wiegen, denn wie auch heute bei der Verwendung von Wearables war auch die Nutzung der Personenwaagen seitens des Herstellers häufig mit einem verlockenden Versprechen verbunden: „Oftmals sich wiegen und danach leben, wird Dir lange Gesundheit geben“ hieß es beispielsweise auf den Aufdrucken der Automaten.<sup>18</sup> Nutzer\_innen glichen ihr Gewicht mit den in die Waagen integrierten Idealgewichtstabellen ab, welche Auskunft darüber gaben, ob ihr Körper als ‚ideal‘ oder ‚gesund‘ eingestuft wurde. Die Waage wurde somit nicht nur zu einer *self tracking*-Technologie im Alltag, sondern auch zu einer machtvollen Normalisierungstechnologie.<sup>19</sup> Parallel zu den kostenpflichtigen Waageautomaten wurden seit den 1910er Jahren die ersten Badezimmerwaagen entwickelt. Diese ermöglichten erstmals ein Wiegen im heimischen Umfeld und, dadurch dass der Körper unbekleidet gewogen werden konnte, ein präziseres Messergebnis. Mit der Zeit verlagerte sich das Wiegen somit in den privaten Raum und spätestens seit der Etablierung der Haushaltsgeräte in den 1970er Jahren verloren öffentliche Personenwaagen an Bedeutung – das Gewicht wurde quasi stärker zu einem privaten Anliegen.<sup>20</sup>

<sup>16</sup> Vgl. ebd.: 164–165.

<sup>17</sup> Payer 2012: 311.

<sup>18</sup> Aufschrift einer öffentlichen Personenwaage der Firma Sielaff.

<sup>19</sup> Vgl. Crawford/Lingel/Karppi 2015: 483.

<sup>20</sup> Vgl. Payer 2012: 313.

Für den Befund über die eigene ‚Gesundheit‘ qua Gewicht wurde der Personenwaage eine besondere Glaubwürdigkeit zugeschrieben, was u. a. mit ihrer angenommenen Reliabilität als ‚objektive‘, quantifizierende Messapparatur zusammenhing.<sup>21</sup> Auch zeitlich eng verknüpft mit der Geschichte der Personenwaage ist deshalb die Entwicklung der Standardtabellen für Größe und Gewicht seit den 1840er Jahren<sup>22</sup> und des Body-Mass-Index (BMI) seit 1869.<sup>23</sup> Zusammen ergeben diese Normierungsgrößen einen Steuerungsmechanismus, der sich bis heute als wirkmächtig erweist. Die ehemals analogen Personenwaagen sind mittlerweile überwiegend digital erhältlich und vermessen nicht mehr nur das Körpergewicht, sondern sind in der Lage, auch diverse andere Werte wie etwa den Körperfettgehalt, die Knochendichte oder die Muskelmasse zu erheben und erweitern somit das Spektrum des Messbaren. Auch können viele Waagen heute via Bluetooth mit einer Vielzahl von Smartphone-Apps und Wearables verknüpft werden, die erhobenen Daten werden also im Gegensatz zu früher nicht mehr uni-direktional („from the device to the consumer“<sup>24</sup>) vermittelt, sondern werden Teil eines größeren Datenkreislaufs.

#### **4. „Understand what’s happening within“<sup>25</sup>: self tracking mit Wearables**

Das Versprechen von Gesundheit, das mit den Personenwaagen einherging, setzt sich heute in den Produkttexten der Wearables fort. So heißt es u. a. „Nimm deine Gesundheit und Fitness in die Hand“<sup>26</sup> (Fitbit) und Wearables seien „der Schlüssel zu einem gesunden Leben“<sup>27</sup> (Garmin). Eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten erweist sich dabei als zentrales Thema in den Wearable-Diskussionen, insbesondere wenn es um in die Geräte integrierte Frühwarnsysteme geht, die ihre Träger\_innen potenziell auf Auffälligkeiten der Herzfrequenz aufmerksam machen soll. Oder auch, wenn Konzepte von Versicherungen thematisiert werden, die vorsehen, dass man, analog zum Telematik-Tarif der Autoversicherungen, ein risikoaverses Gesundheitsverhalten belohnt, welches durch entsprechende Wearable-Daten nachgewiesen werden muss und bei Nichteinhaltung der Vorgaben entsprechend sanktioniert wird. Ein solches „Selber-schuld-Prinzip“<sup>28</sup>, wie Juli Zeh es

<sup>21</sup> Vgl. Heintz 2007: 74.

<sup>22</sup> Vgl. Czerniawski 2007: 274.

<sup>23</sup> Vgl. Frommeld 2013: 6–7.

<sup>24</sup> Vgl. Crawford/Lingel/Karppi 2015: 480.

<sup>25</sup> <https://ouraring.com/why-oura> (14.09.2021).

<sup>26</sup> <https://www.fitbit.com/global/de/home> (27.08.2021).

<sup>27</sup> <https://buy.garmin.com/de-DE/DE/p/150042> (27.08.2021).

<sup>28</sup> Zeh 2012.

genannt hat, ist mit einem Gesundheitssystem, welches heute in weiten Teilen auf dem Solidaritätsprinzip und damit auf einer geteilten Verantwortung innerhalb der Solidargemeinschaft beruht, nicht vereinbar, denn in seiner Konsequenz könnte eine Belohnung des erwünschten Gesundheitsverhaltens eine Benachteiligung derjenigen Personen nach sich ziehen, die dies nicht leisten können oder wollen.<sup>29</sup>

Neben u. a. dieser Kritik werden Wearables aber auch große Potenziale für das Gesundheitssystem zugeschrieben, beispielsweise die Früherkennung von Erkrankungen oder das Management chronischer Erkrankungen.<sup>30</sup> Dies wird dadurch ermöglicht, dass die am Körper getragenen Wearables in der Lage sind, dauerhaft automatisiert Körperdaten zu erheben. So entstehen große Datenmengen, die vorher in privaten Kontexten kaum zu erheben waren, gleichzeitig ergeben sich dadurch auch neue Möglichkeiten für die Selbstkontrolle. Neben der Erhebung von Körperdaten werden in diese Technologie auch weitere Funktionen implementiert, die Alltagshandlungen wie das Bezahlen oder die Kommunikation vereinfachen sollen und dafür sorgen, dass Wearables rund um die Uhr genutzt werden. Die bekannteste Form des Wearables ist die des am Handgelenk getragenen Fitnesstrackers oder der Smartwatch. Daneben gibt es verschiedene weitere Geräte, die anders genutzt werden, beispielsweise Wearables in Form von Ringen, Wearables zur Zyklusvermessung, die vaginal getragen werden, für eine spezielle Sportart entwickelte Wearables, die an die Kleidung geklippt oder auch welche, die wie ein Pflaster auf die Haut geklebt werden.

Die erhobenen Daten werden dabei in der Regel via Bluetooth an ein Smartphone übertragen, wo sie von einer entsprechenden App verarbeitet und visualisiert werden. Diese Apps sind darauf ausgelegt, eine Selbstkontrolle in Echtzeit zu gewährleisten, indem den Nutzer\_innen unterschiedliche und leicht zu erfassende Vergleichsdimensionen angeboten werden. Das können beispielsweise die aktuellen Schlafdaten sein, die dann in Form von Diagrammen mit den Durchschnittsdaten des vergangenen Monats oder mit den Daten von Personen mit einem ähnlichen Profil hinsichtlich Alter und Geschlecht abgeglichen werden können. Mit dem Erkennen von Abweichungen eröffnet sich dem oder der jeweiligen Nutzer\_in auf Basis der Daten ein Interpretations- und Analyseprozess, der Entscheidungen und konkrete Handlungen nach sich ziehen kann. Insbesondere durch den Abgleich mit den Daten anderer Nutzer\_innen kann schnell festgestellt werden, inwiefern man sich selbst in einem ‚normalen Bereich‘ verorten kann oder ob die eigenen Daten ‚positiv‘ bzw. ‚negativ‘ abweichen. Hier liegt also ein zentraler Unterschied zur Datenerhebung mit analogen Personenwaagen: „with data flowing between devices, consumers, companies, institutions, social networks and

<sup>29</sup> Vgl. dazu auch Abend/Fuchs 2016: 14; Braun/Nürnberg 2015: 73; Budzinski/Schneider 2017: 107.

<sup>30</sup> Vgl. z. B. Piwek et al. 2016: 3; Yetisen et al. 2018: 1.

back again“<sup>31</sup> zirkulieren die privaten Daten und können somit zu einer Kapitalisierung des Körperwissens und der Standardisierung der Körperwerte beitragen.<sup>32</sup>

Wearables ermöglichen, die eigene Aktivität, Fitness oder das Schlafverhalten noch stärker und dauerhaft zu quantifizieren und somit verschiedene Vergleichsoptionen herzustellen. Diese breiten Möglichkeiten der Kontrolle und des Abgleichs unterscheiden neuartige *self tracking*-Medien wie Wearables von früheren Technologien, wie der Personenwaage,<sup>33</sup> denn sie erheben nicht nur punktuell, sondern kontinuierlich und automatisiert Daten, die den Vergleich anbieten und durch die Herstellung der „numerischen Differenz“<sup>34</sup> zwischen den eigenen und den Vergleichsdaten ein Feedback über die eigene Position geben.<sup>35</sup> Unterstützt wird dieser Abgleich meistens durch Visualisierungen wie Ampeln, Verkaufskurven oder farbige Symbole, so dass die Nutzer\_innen schnell erfassen können, ob sie beispielsweise von vorgegebenen Normdaten abweichen.<sup>36</sup> Unabhängig davon, ob dieser Vergleich positiv oder negativ konnotiert wird, kann durch das Feedback Wissen über das Selbst (und über Normwerte) produziert und ein Gefühl der Kontrolle vermittelt werden. Bedeutsam dafür, Orientierung durch die erhobenen Daten zu erhalten, kann auch schon die Erhebung an sich sein, denn manchmal geht es allein um das ‚Sehen‘ bestimmter Umstände:<sup>37</sup> „seeing something is the first step to controlling it.“<sup>38</sup> Vorgänge im Körper wie Schlafverhalten, Aktivität und Entspannung sind allerdings immer auch durch eine gewisse Unbestimmtheit und Rätselhaftigkeit gekennzeichnet und deshalb nur bis zu einem bestimmten Grad kontrollier- und beeinflussbar. Dabei tritt das Vertrauen auf das eigene Körpergefühl in den Hintergrund, insbesondere dann, wenn dieses nicht mit den erhobenen Daten in Übereinstimmung gebracht werden kann. Wearable-Anbieter versprechen mit Slogans wie „Know why you feel how you feel“<sup>39</sup> (Oura Ring), „Höre auf dein Herz“<sup>40</sup> (Samsung Galaxy Fit) oder „Understand your every move“<sup>41</sup> (Mi Band) jedoch, diese Unsicherheit ein Stück weit zu überwinden, indem ihre *self tracking*-Technologien den eigenen Körper scheinbar ‚fühlbarer‘, ‚lesbar‘, verstehbar und damit besser kontrollierbar machen. Wearables reihen sich damit ein in die Geschichte der medienbasierten Selbsttech-

<sup>31</sup> Crawford/Lingel/Karppi 2015: 481.

<sup>32</sup> Vgl. Abend/Fuchs 2016: 14.

<sup>33</sup> Vgl. Meißner 2016: 218.

<sup>34</sup> Heintz 2010: 163.

<sup>35</sup> Vgl. Mau 2017: 66.

<sup>36</sup> Vgl. Duttweiler 2018: 265.

<sup>37</sup> Vgl. ebd.: 271–272.

<sup>38</sup> Espeland/Stevens 2008: 415.

<sup>39</sup> <https://ouraring.com/why-oura> (26.08.2021).

<sup>40</sup> <https://www.samsung.com/de/wearables/galaxy-fit-r370/SM-R370NZKADBT/> (26.08.2021).

<sup>41</sup> <https://www.mi.com/global/miband> (26.08.2021).

nologien wie Listen, Tabellen und Tagebücher, die dabei helfen sollen, „sein Leben in Ordnung [zu] bringen.“<sup>42</sup> An eine solche Tradition des Tagebuchs als ‚ordnungsstiftendes‘ Medium der Selbstthematisierung knüpft auch das *bullet journal* an, auf das ich als drittes eingehen möchte.

## 5. „The Analog Method for the Digital Age“<sup>43</sup>: *Bullet journals* als *habit tracker* im Alltag

*Bullet journaling* stellt eine Art analoge und flexible *self tracking*-Technologie dar<sup>44</sup> und beruht auf der von Ryder Carroll, einem US-amerikanischen Produktdesigner, entwickelten Methode zur Steigerung von ‚Produktivität‘ und ‚Effizienz‘ im Alltag. Seit 2013 präsentiert Carroll seine „*Bullet Journal Methode*“ auf einem Blog, 2018 kam dann das gleichnamige Buch hinzu. Die Grundidee eines *bullet journal* ist, dass man mit einem Blanko-Notizbuch startet und nach einem bestimmten System jeweils für den folgenden Monat handschriftlich ein individuelles Journal gestaltet, das zugleich als Kalender, Aufgabenplaner und Tracker fungiert. Die Handschriftlichkeit ist ein wichtiges Element des *bullet journaling*, da sie zum einen zur ökonomischeren Notation und damit zu einer höheren Effizienz ‚zwingen‘ soll, indem eine Konzentration auf das Wesentliche erfolgt. Zum anderen führt Carroll die Bedeutung der händischen Gestaltung („*crafting*“) und ihre Verbindung zum assoziativen Denken als Pro-Argument für die Handschriftlichkeit an.<sup>45</sup> Generell spielen Kreativität und Design beim *bullet journaling* eine wichtige Rolle und in der Regel werden die funktionalen Elemente des Journalsystems durch Zeichnungen und durch „*crafting*“-Elemente, beispielsweise *handlettering* oder *scrapbooking* ergänzt.<sup>46</sup> Auf Social Media-Plattformen, insbesondere Instagram und Pinterest, finden sich große Communities, die sich zur Nutzung und Gestaltung von *bullet journals* austauschen.<sup>47</sup>

<sup>42</sup> Fröhlich 2018: 11.

<sup>43</sup> <https://bulletjournal.com/> (26.08.2021).

<sup>44</sup> Vgl. Ayobi et al. 2018: 1.

<sup>45</sup> Vgl. Carroll 2018: 51.

<sup>46</sup> *Handlettering* bezeichnet die kreative Gestaltung von einzelnen Wörtern oder Schriftzügen, häufig mit speziellen Filzstiften, wobei das Lettering in Abgrenzung zur Kalligrafie nicht bestimmten Regeln folgt. Unter *scrapbooking* versteht man den kreativen Akt, mit unterschiedlichen Materialien, z. B. Fotos, Bastelpapier, Schnipseln („*scraps*“) aus Zeitschriften oder Aufklebern Alben zu gestalten.

<sup>47</sup> Auf Instagram findet der aktive Austausch und die Präsentation eigener kreativer Arbeit zwischen Nutzer\_innen von *bullet journals* beispielsweise auf dem Kanal von Ryder Carroll (<https://www.instagram.com/bulletjournal/>) sowie unter Hashtags wie #bulletjournal (ca. 9 Millionen Beiträge), #bujo (ca. 7 Millionen Beiträge), #bujoinspiration (ca. 2 Millionen Beiträge) und #habittracker (ca. 250.000 Beiträge) statt. Auf Pinterest gibt es ebenfalls einen offiziellen Account ([https://www.pinterest.de/bulletjournal/\\_created/](https://www.pinterest.de/bulletjournal/_created/)),

Neben den obligatorischen Kernbestandteilen des *bullet journal*, welche mit dem *future log*, dem *monthly log* und den *daily logs* in erster Linie die Kalender- und Planerfunktionen versammeln, können in den sogenannten *custom collections* nach Bedarf individuelle Bestandteile modular zugefügt werden, bei denen es um das Tracking von Zielen, Herausforderungen oder Aufgaben geht. Darunter fallen verschiedene Formen des *self tracking* oder des *lifelogging*,<sup>48</sup> wie beispielsweise Listen aller innerhalb des Monats gelesener Bücher oder gesehener Filme, aber auch Tracker, die Schlaf, Aktivität, Ernährung oder Gewohnheiten dokumentieren sollen. Letztgenannte werden als ‚*habit tracker*‘ bezeichnet und sollen im Idealfall dafür sorgen, dass durch das Tracken bestimmte Gewohnheiten im Sinne einer *routinisation* etabliert und dauerhaft in den Alltag integriert werden.<sup>49</sup> Welche Gewohnheiten das sind, können die Nutzer\_innen für jeden Monat selbst nach ihren eigenen Bedürfnissen festlegen. Empfohlen wird durch die Methode nur, nicht mehr als sechs *habits* zur gleichen Zeit zu tracken, damit es nicht zu einer Überforderung und damit einer Demotivation kommt.<sup>50</sup> Am häufigsten beobachten lassen sich *habit tracker*, welche körperliche Aktivität („10.000 Schritte gegangen“), Ernährungsgewohnheiten („2 Liter Wasser getrunken“), gute Vorsätze („kein Geld ausgegeben“) oder Mediennutzung („Buch gelesen“) in den Alltag integrieren wollen. Täglich erfolgt dann die Kontrolle, ob das Ziel erreicht wurde, was dann entsprechend auf dem Papier markiert wird. Somit soll der Prozess „objektiv beobachtbar“<sup>51</sup> gemacht werden. Wie bei den anderen Bestandteilen des *bullet journal* spielen bei der Gestaltung der *habit tracker* auch die kreative Umsetzung und das Design eine große Rolle.<sup>52</sup>

Im Vergleich zu Technologien wie der Personenwaage oder der Wearables sind die Aspekte, die erhoben und verarbeitet werden, beim *bullet journaling* individueller und flexibler. Das hängt damit zusammen, dass die Nutzer\_innen die zu trackenden Gewohnheiten selbst danach auswählen, wo sie eine realistische interne Kontrollüberzeugung sehen, bei welchen getrackten Gewohnheiten sie also davon ausgehen können, dass es in ihrer Macht liegt, das gewünschte Verhalten zu optimieren.<sup>53</sup> Dies sowie die kreative und im Vergleich zu anderen *self tracking*-Praktiken zeitintensivere Auseinandersetzung mit dem Journal sorgen dafür, dass dem Gegenstand eine enge und emotionale Bindung zugeschrieben

sowie Ideen und Austausch unter Suchbegriffen wie „Bullet Journal“, „Bujo“ und „Habittracker“ (alle 28.01.2022).

<sup>48</sup> Vgl. Selke 2016: 1.

<sup>49</sup> Vgl. Pharabod/Nikolski/Granjon 2013: 109–110.

<sup>50</sup> Vgl. Carroll 2018: 248.

<sup>51</sup> Vgl. ebd.: 268.

<sup>52</sup> Vgl. Ayobi et al. 2018: 4–5.

<sup>53</sup> Vgl. Tholander/Normark 2020: 6.

werden kann und die Nutzung unter Umständen ausdauernder geschieht.<sup>54</sup> Generell wird das *bullet journaling* sowohl in Carrolls Buch als auch auf den Social Media-Plattformen immer wieder mit Begriffen wie Flexibilität, Individualität, Kreativität und Achtsamkeit in Verbindung gebracht. Insbesondere das Ineinandergreifen der Zielsetzung von höherer Effizienz und Produktivitätssteigerung beim gleichzeitigen Versprechen der Erhöhung von Achtsamkeit und Verbesserung der Selbstwahrnehmung eröffnen dabei ein durchaus politisches Spannungsfeld, welches das *bullet journal* zu einem janusköpfigen Gegenstand macht. Es ist kritisch zu betrachten, dass ein solches Konzept, dessen Grundidee ursprünglich das effektive Management von Terminen und Projekten aus dem beruflichen Kontext zum Ziel hatte, nun in Bereiche des Privatlebens einfließt, wodurch sich die Grenzen zwischen Freizeit und Arbeit weiter auflösen, also in der Folge Entgrenzung von Arbeit befördert werden kann.<sup>55</sup> Vor dem Hintergrund der anfangs beschriebenen steigenden Anforderungen in vielen Lebensbereichen erscheint eine solche Methode als besonders ambivalent, denn sie stellt einerseits eine stabilisierende Ressource dar, die durch Aspekte wie den bewussten Einsatz von Handschriftlichkeit, zeitintensive kreative Arbeit und Achtsamkeit den Eindruck von Entschleunigung erweckt, andererseits verstärkt die Methode den Optimierungsdruck des Subjekts und erhöht systematisch die Selbstkontrolle im Sinne einer „kybernetischen Kontrolle“<sup>56</sup>.

Ein weiterer Aspekt, der *bullet journaling* als Form der Selbstkontrolle besonders macht, ist die Verbindung von analogen und digitalen Praktiken. Denn obwohl bereits im Titel von Carrolls Blog das Analoge betont wird („The Analog Method for the Digital Age“<sup>57</sup>), erscheinen digitale Praktiken unter den Nutzer\_innen weit verbreitet: Digital erhobene Daten fließen in den *habit tracker* ein („10.000 Schritte gelaufen“), die offizielle „Bullet Journal Companion App“<sup>58</sup> oder eine der zahlreichen anderen Apps ergänzen das *journaling* und das Einholen von Gestaltungsinpirationen, die Präsentation und der Austausch finden im digitalen Raum auf entsprechenden Social-Media-Plattformen statt.<sup>59</sup> Der Eindruck, den die Methode zunächst erweckt, dass es sich beim *bullet journal* um eine Art ‚entkoppeltes‘ analoges Medium handelt, bestätigt sich in vielen Fällen also nicht. Vielmehr ist es in zahlreiche andere (digitale) Praktiken eingebunden und implizit

<sup>54</sup> Vgl. ebd.; Ayobi et al. 2018: 1.

<sup>55</sup> Vgl. Tholander/Normark 2020: 2. Zum Diskurs über die Entgrenzung der Arbeit siehe auch Gottschall/Voß 2005 sowie Jurczyk et al. 2009. Eine Aktualisierung erfuhr der Diskurs während der Covid-19-Pandemie, insbesondere in der Debatte um die Arbeitsbedingungen im ‚Home-Office‘.

<sup>56</sup> Vgl. Schaupp 2016: 63

<sup>57</sup> <https://bulletjournal.com/> (26.08.2021).

<sup>58</sup> [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bulletjournal.companion\\_](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bulletjournal.companion_)(26.08.2021).

<sup>59</sup> Vgl. Tholander/Normark 2020: 6.

im Alltag präsent. Entsprechend dem Wunsch „...where mindfulness meets productivity to help you design a life you want to live“<sup>60</sup> erscheint das Potenzial, das *bullet journal* als eine stabilisierende Ressource im Alltag zu etablieren, im Vergleich zu den beiden anderen vorgestellten *self tracking*-Medien am größten. Inwiefern diese Vermutung naheliegt, soll im Folgenden diskutiert werden.

## 6. Selbstkontrolle als Selbstbegrenzung?

Zu Beginn habe ich argumentiert, dass heute bei dynamischen Subjektivierungsanforderungen *self tracking*-Medien als stabilisierende Ressourcen herangezogen werden, weil sie eine Selbstkontrolle ermöglichen und dabei helfen, ein Kohärenzgefühl und eine internale Kontrollüberzeugung herzustellen. Die vorgestellten Medien sind dabei anschlussfähig an eine „digitale Selbstsorgekultur“<sup>61</sup>, sie zeigen sich in dieser Funktion jedoch, wie ich gezeigt habe, als ambivalent. So kann die Selbstvermessung mit Wearables auf der einen Seite dabei helfen, eigene Verhaltensmuster aufzudecken und körperliche Aspekte sichtbar und bewusst zu machen. Sie können sogar zu einer Verbesserung des eigenen Körpergefühls beitragen.<sup>62</sup> Auch das direkte Feedback in Bezug auf Aspekte wie Schlaf, Aktivität, Zyklus oder Körpertemperatur kann bei Abweichen von den Normwerten – auch wenn deren Entstehung nochmal gesondert zu diskutieren wäre – gegebenenfalls auf Umstände aufmerksam machen, die individuellen Handlungsbedarf erfordern. Auf der anderen Seite werden seitens der Wearable-Anbieter permanent neue Vergleichskategorien eröffnet und damit auch weitere Bereiche eingefasst, die als zu ‚optimieren‘ gekennzeichnet werden. Dabei treten neben die regulären Messkategorien wie gelaufene Schritte, sportliche Aktivität oder verbrannte Kalorien auch noch anbietereigene Werte wie der „Activity Score“ (Oura), der „Schlafindex“ (Fitbit) oder die „Body Battery“ (Garmin). Statt den Optimierungsdruck zu reduzieren wird das Subjekt hier mit weiteren Anforderungen konfrontiert, die individuell unterschiedliche Voraussetzungen und unterschiedlich befähigte Körper nicht oder kaum berücksichtigen.<sup>63</sup> Ähnliches gilt für die Personenwaage: Auch hier nahm das regelmäßige Wiegen zunächst eine Kontrollfunktion bezüglich der eigenen Gesundheit ein und trug damit zur Kontrollüberzeugung bei, entwickelte sich aber in Kombination mit den Standardtabellen schnell zu einer Normalisierungstechnologie mit weitreichenden sozialen Auswirkungen und hohem persönlichen Optimierungsdruck.

<sup>60</sup> Carroll 2018: 28.

<sup>61</sup> Ochsner 2018: 130.

<sup>62</sup> Vgl. Sharon/Zandbergen 2016: 1699–1700.

<sup>63</sup> Vgl. Crawford/Lingel/Karppi 2015: 485.

Trotz der Zuschreibungen von Entschleunigung und Achtsamkeit stellt auch das *bullet journal*, mit besonderem Fokus auf den ihm inhärenten *habit tracker*, eine *self tracking*-Praktik dar, die der neoliberalen Logik der Effizienzsteigerung folgt, indem es seinen Nutzer\_innen Leistung und Anpassung abverlangt, um eine individuelle ‚Produktivität‘ herzustellen.<sup>64</sup> Damit werden Bereiche des privaten Alltags und der Freizeit zunehmend Optimierungslogiken unterworfen; Methoden aus Wirtschaftskontexten werden adaptiert, um in allen Lebenslagen produktiv zu sein und ökonomisch zu agieren. Speziell für das Beispiel des *bullet journal* kommt noch eine Metaebene der Optimierungsanforderungen hinzu: jene der Online-Communitys, die sich auf den Wettbewerb um kreative und innovative Ideen einlassen.

Im Zuge dessen muss auch der Optimierungsbegriff genauer betrachtet werden. *self tracking* ist mit dem Begriff der Selbstoptimierung eng verknüpft, denn in der Möglichkeit, Verhaltensweisen, Körperzustände oder Leistungen in quantifizierte Daten zu übersetzen, steckt implizit auch die Aufforderung zu deren Optimierung.<sup>65</sup> Stefan Meißner beschäftigt sich mit der gedanklichen Verbindung zwischen *self tracking* und Selbstoptimierung und differenziert dabei zwischen zwei unterschiedlichen Formen. So geht es bei der ersten Form, der sogenannten *Selbsteffektivierung*, um die Optimierung bestimmter Leistungen, für die ein (individuelles) Optimum existiert. Das können Laufzeiten sein oder ein bestimmtes Körpergewicht. Der *self tracking*-Diskurs ist stark auf diese Form der Selbstoptimierung fokussiert. Bei der zweiten Form, der *Selbststeigerung*, geht es hingegen um eine Selbstoptimierung im Sinne grenzenloser Möglichkeiten, also um Aspekte, für die es kein messbares zu erreichendes Optimum gibt.<sup>66</sup> Darunter fallen beispielsweise die Optimierung der eigenen Zufriedenheit oder des Entspannungsgefühls. Insbesondere *bullet journals* spielen mit diesem Versprechen, obwohl sie eigentlich im Kern eine Selbsteffektivierungslogik verfolgen. Unterschiedliche Optimierungsanstrengungen können sich auch gegenseitig ausschließen. So lässt sich die Bemühung um eine Erhöhung der körperlichen Aktivität bei gleichzeitiger Entspannung durch mehr Ruhephasen im Alltag kaum realisieren.<sup>67</sup>

Schwierig ist in dieser Beziehung, dass so die Gefahr einer Selbstüberschreitung im Sinne einer ständigen persönlichen Überforderung gegeben ist, der man ursprünglich durch die Praktiken der Selbstkontrolle entgegenwirken wollte. Insbesondere

<sup>64</sup> Exemplarisch verdeutlichen lässt sich das anhand der *habit tracker*, die bei Ayobi et al. 2018: 4–8 abgebildet sind: Hier werden Schlafzeiten ("Up by 7:45 AM" und "Bed by 11:45 PM") oder Yogaeinheiten ("20 minutes of yoga") als *habits* getrackt und somit einer Produktivitätslogik unterworfen, die dem ursprünglichen Sinn – Ruhe, Entspannung, Erholung o. ä. – dieser Handlungen entgegensteht.

<sup>65</sup> Vgl. Mau 2017: 37.

<sup>66</sup> Vgl. Meißner 2016: 224.

<sup>67</sup> Vgl. ebd.: 222–223.

im Hinblick auf die *Selbststeigerung* kommt es zu einer „Unabschließbarkeit der Optimierungszwänge“<sup>68</sup> oder, wie Gilles Deleuze es beschreibt, zu einer Kontrollgesellschaft, die „nie mit irgend etwas [sic!] fertig wird.“<sup>69</sup> Das Subjekt findet sich in einem Spannungsfeld zwischen Selbst- und Fremdregulierung wieder, denn gerade im Kontext der Selbstoptimierung verschränken sich internalisierte und eigenmotivierte Optimierungsanforderungen miteinander, die durch Medien des *self tracking* unterstützt und weiter verstärkt werden. Das Individuum wird so „a knowable, calculable and administrable object“<sup>70</sup>. Als Ausweg aus dieser Abhängigkeit schlägt Meißner vor, dass die Produktion von quantifizierten Daten im Rahmen von *self tracking*-Praktiken auch eine Möglichkeit der Selbstbegrenzung bieten würde. So würden gerade Zahlen ein distanzierendes Selbstverhältnis im Sinne einer Selbstbehauptung vor gesellschaftlichen Normen und Ansprüchen ermöglichen.<sup>71</sup> Das bedeutet, dass auf Basis der getrackten Daten auch bewusst eigene Grenzen gesetzt werden können, die vielleicht nicht einer ‚etablierten Norm‘ entsprechen, die also beispielsweise eine bestimmte Zeit von Arbeitsstunden, eine Anzahl gelaufener Schritte oder Sporteinheiten gar unterschreiten. Stefan Meißner stellt sich vor, dass insofern „die individuelle Normalität der gesellschaftlich kommunizierten Normalität entgegengesetzt werden [kann],“<sup>72</sup> in dem durch die *self tracking*-Praktiken „alternative Zahlen“<sup>73</sup> produziert werden können. In den drei exemplarisch vorgestellten *self tracking*-Technologien ist die Selbstkontrolle in Form der *Selbsteffektivierung* implizit enthalten. Sie als Medien der Selbstkontrolle und als Möglichkeit zur Selbstbegrenzung, also zur Abgrenzung gegenüber Optimierungsansprüchen zu nutzen, erfordert aktiven Widerstand gegen die ursprünglichen Intentionen der im Medium angelegten Praktiken. So kann *self tracking* auch zur Kritik an Normwerten genutzt werden<sup>74</sup> oder, wie bei vielen Anwender\_innen innerhalb des *quantified self*-Netzwerks beobachtbar, ein ‚eigensinniger‘ Umgang mit den Daten erfolgen, in dem die *self tracking*-Praktiken so weit individualisiert werden, dass sie als ‚sanfter Widerstand‘ gegen vorhandene Kategorisierungen verstanden werden können.<sup>75</sup> Diese Privilegien der widerständigen Nutzung, die entsprechendes Wissen und Fertigkeiten z. B. Pro-

<sup>68</sup> Bröckling 2007: 17.

<sup>69</sup> Deleuze 1993: 257.

<sup>70</sup> Shove/Pantzar/Watson 2012: 17.

<sup>71</sup> Vgl. Meißner 2016: 229–230.

<sup>72</sup> Ebd.: 230.

<sup>73</sup> Heintz 2010: 172.

<sup>74</sup> Vgl. Sharon/Zandbergen 2016: 1701–1703.

<sup>75</sup> Vgl. ebd.: 1702; Nafus/Sherman 2014: 1791. Sharon und Zandbergen berichten beispielsweise von einer Anwenderin, der es in einer Trauerphase geholfen hat, ihre Emotionen zu tracken und sie ‚sichtbar‘ zu machen. Da die Kategorien existierender *mood tracking*-Apps ihr aber zu starr waren, hat sie diese in der Software selbst modifiziert.

grammierkenntnisse erfordern, können aber kaum bei allen Nutzer\_innen vorausgesetzt werden.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass sich die Selbstkontrolle immer stärker in den Alltag integriert hat. Während vor rund 200 Jahren für das Erheben des eigenen Körpergewichts noch der Besuch eines Volksfestes üblich war, war das Wiegen 100 Jahre darauf schon Teil der Alltagsroutine im eigenen Zuhause. Ein weiteres Jahrhundert später besteht nun die Möglichkeit, durch im oder am Körper getragene Sensortechnologien passiv und dauerhaft Körperdaten zu erheben, die anschließend weiterverarbeitet werden. Zudem lässt sich anhand des *bullet journal* nachvollziehen, dass sich Produktivitäts- und Effizienzlogiken aus dem Arbeitskontext immer mehr im privaten Alltag ausbreiten und somit ein Verlangen nach Selbstkontrolle ‚in allen Lebenslagen‘ erzeugen. *self tracking*-Medien stellen auf der einen Seite also stabilisierende Ressourcen dar, erzeugen aber auf der anderen Seite (neue) Unsicherheiten und Optimierungsanforderungen, für welche die Subjekte wiederum (neue) stabilisierende Ressourcen suchen. Zum Glück gilt im Zweifel auch hier: There’s an app for that.<sup>76</sup>

## Literaturverzeichnis

- Abend, Pablo/Fuchs, Mathias (2016): „Introduction. The Quantified Self and Statistical Bodies“. In: *Digital Culture & Society*, 2.1, S. 5–21.
- Agamben, Giorgio (2008): *Was ist ein Dispositiv?* Zürich: Diaphanes.
- Antonovsky, Aaron (1997): *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: dgvt.
- Ayobi, Amid et al. (2018): „Flexible and Mindful Self-Tracking: Design Implications from Paper Bullet Journals“. In: Mandryk, Regan et al. (Hrsg.): *Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems New York*. New York: ACM Press, S. 1–14.
- Braun, Michael/Nürnberg, Volker (2015): „Verhaltensbasierte Versicherungstarife – innovative E-Health-Initiative oder Ausstieg aus der Solidargemeinschaft?“ In: *Gesundheits- und Sozialpolitik* 69.1, S. 70-75.
- Bröckling, Ulrich (2007): *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*. 7. Aufl., Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Budzinski, Oliver/Schneider, Sonja (2017): „Smart Fitness. Ökonomische Effekte einer Digitalisierung der Selbstvermessung.“ In: *List Forum für Wirtschafts- und Finanzpolitik* 43.2, S. 89-124.
- Carroll, Ryder (2018): *The Bullet Journal Method. Track the Past, Order the Present, Design the Future*. New York: Portfolio/Penguin.

<sup>76</sup> Vgl. Chen 2010.

- Chen, Brian X. (10.11.2010): „Apple Registers Trademark for 'There's an App for That'“. *Wired*. <https://www.wired.com/2010/10/app-for-that/> (26.08.2021).
- Crawford, Kate/Lingel, Jessa/Karppi, Tero (2015): „Our Metrics, Ourselves. A Hundred Years of Self-Tracking from the Weight Scale to the Wrist Wearable Device“. In: *European Journal of Cultural Studies* 18.4 (5), S. 479–496.
- Czerniawski, Amanda. M. (2007): „From Average to Ideal. The Evolution of the Height and Weight Table in the United States, 1836–1943“. In: *Social Science History* 31.2, S. 273–296.
- Deleuze, Gilles (1993): *Unterhandlungen 1972–1990*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Duttweiler, Stefanie (2018): „Daten statt Worte?! Bedeutungsproduktion in digitalen Selbstvermessungspraktiken“. In: Mämecke, Thorben/Passoth, Jan-Hendrik/Wehner, Josef (Hrsg.): *Bedeutende Daten. Modelle, Verfahren und Praxis der Vermessung und Verdattung im Netz*. Wiesbaden: Springer VS, S. 251–276.
- Duttweiler, Stefanie/Passoth, Jan-Hendrik (2016): „Self-Tracking als Optimierungsprojekt?“. In: Dies. et al. (Hrsg.): *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* Bielefeld: transcript, S. 9–42.
- Espeland, Wendy N./Stevens, Mitchell L. (2008): „A Sociology of Quantification“. In: *European Journal of Sociology* 49.3, S. 401–436.
- Foucault, Michel (2005): *Schriften in vier Bänden. Dits et Ecrits. Band IV. 1980-1988*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Fröhlich, Gerrit (2018): *Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung*. Bielefeld: transcript.
- Franke, Alexa (2018): „Salutogenetische Perspektive“. In: Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, S. 878–882.
- Frommeld, Debora (2013): „'Fit statt fett': Der Body-Mass-Index als biopolitisches Instrument“. In: *Curare: Zeitschrift für Medizinethnologie* 36.1 (2), S. 5–16.
- Gottschall, Karin/Voß, G. Günter (Hrsg.) (2005): *Entgrenzung von Arbeit und Leben. Zum Wandel der Beziehung von Erwerbstätigkeit und Privatsphäre im Alltag*. München/Mering: Rainer Hampp Verlag.
- Han, Byung-Chul (2015): *Psychopolitik. Neoliberalismus und die neuen Machttechniken*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Heintz, Bianca (2007): „Zahlen, Wissen, Objektivität. Wissenschaftssoziologische Perspektiven“. In: Mennicken, Andrea/Vollmer, Hendrik (Hrsg.): *Zahlenwerk. Kalkulation, Organisation und Gesellschaft*. Wiesbaden: Springer, S. 65–85.
- Heintz, Bianca (2010): „Numerische Differenz. Überlegungen zu einer Soziologie des (quantitativen) Vergleichs“. In: *Zeitschrift für Soziologie* 39.3, S. 162–181.
- Jurczyk, Karin/Schier, Michaela/Szymenderski, Peggy/Lange, Andreas/Voß, G. Günter (2009): *Entgrenzte Arbeit – entgrenzte Familie. Grenzmanagement im Alltag als neue Herausforderung*. Berlin: Edition Sigma.
- King, Vera et al. (2018): „Überforderung als neue Normalität. Widersprüche optimierender Lebensführung und ihre Folgen“. In: Fuchs, Thomas/Iwer, Lukas/Micali, Stefano (Hrsg.): *Das überforderte Subjekt. Zeitdiagnosen einer beschleunigten Gesellschaft*. Berlin: Suhrkamp, S. 227–257.
- Lupton, Deborah (19.08.2014): „Self-Tracking Modes. Reflexive Self-Monitoring and Data Practices“. *Social Science Research Network*. [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=2483549](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2483549) (26.08.2021).

- Mau, Steffen (2017): *Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen*. Berlin: Suhrkamp.
- Meißner, Stefan (2016): „Selbstoptimierung durch Quantified Self? Selbstvermessung als Möglichkeit von Selbststeigerung, Selbsteffektivierung und Selbstbegrenzung“. In: Selke, Stefan (Hrsg.): *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 217–236.
- Nafus, Dawn/Sherman, Jamie (2014): „This One Does Not Go Up to 11: The Quantified Self Movement as an Alternative Big Data Practice“. In: *International Journal of Communication* 8, S. 1784–1794.
- Ochsner, Beate (2018): „Oikos und Oikonomia oder: Selbstsorge-Apps als Technologien der Haushaltung“. In: *Internationales Jahrbuch für Medienphilosophie* 4.1, S. 123–146.
- Payer, Peter (2012): „Zur Geschichte der öffentlichen Personenwaagen in Wien“. In: *Forum Stadt* 39.3, S. 308–314.
- Pharabod, Anne-Sylvie/Nikolski, Véra/Granjon, Fabien (2013): „La mise en chiffres de soi“. In: *Réseaux* 177.1, S. 97–129.
- Piwek, Lukasz/Ellis, David A./Andrews, Sally/Joinson, Adam (2016): „The Rise of Consumer Health Wearables. Promises and Barriers“ In: *PLoS medicine* 13.2, S. 1-9.
- Rotter, Julian B. (1966): „Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement“. In: *Psychological Monographs: General and Applied* 80.1, S. 1–28.
- Schaupp, Simon (2016): „„Wir nennen es flexible Selbstkontrolle.‘ Self-Tracking als Selbsttechnologie des kybernetischen Kapitalismus“. In: Duttweiler, Stefanie et al. (Hrsg.): *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* Bielefeld: transcript, S. 63–86.
- Schwartz, Hillel (1986): *Never Satisfied. A Cultural History of Diets, Fantasies and Fat*. New York: Free Press.
- Selke, Stefan (2016): „Einleitung. Lifelogging zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel“. In: Ders. (Hrsg.): *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 1–21.
- Sharon, Tamar/Zandbergen, Dorien (2016): „From Data Fetishism to Quantifying Selves. Self-Tracking Practices and the Other Values of Data“. In: *New Media & Society* 19.11, S. 1695–1709.
- Shove, Elizabeth/Pantzar, Mika/Watson, Matt (2012): *The Dynamics of Social Practice. Everyday Life and How It Changes*. Los Angeles: SAGE.
- Tholander, Jakob/Normark, Maria (2020): „Crafting Personal Information – Resistance, Imperfection, and Self-Creation in Bullet Journaling“. In: Association for Computing Machinery (Hrsg.): *CHI '20: Proceedings of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. New York: o. V., S. 1–13.
- Yetisen, Ali K./Martinez-Hurtado, Juan L./Ünal, Barış/Khademhosseini, Ali/Butt, Haider (2018): „Wearables in Medicine.“ In: *Advanced Materials* 30, S. 1-26.
- Zeh, Juli (11.07.2012): „Der vermessene Mann“. *Tages-Anzeiger*.  
<https://www.tagesanzeiger.ch/leben/gesellschaft/der-vermessenemann/story/14508375>  
 (26.08.2021).