

KAFFEEKONSUM



SPORTEINHEITEN NACH INTENSITÄT



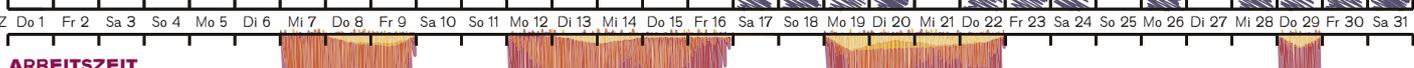
STIMMUNGSBAROMETER FREIZEITAKTIVITÄTEN



ALKOHOLKONSUM



SCHLAF NACH LÄNGE UND PHASE



ARBEITSZEIT



FLÜSSIGKEITSAUFNAHME (ohne Kaffee)

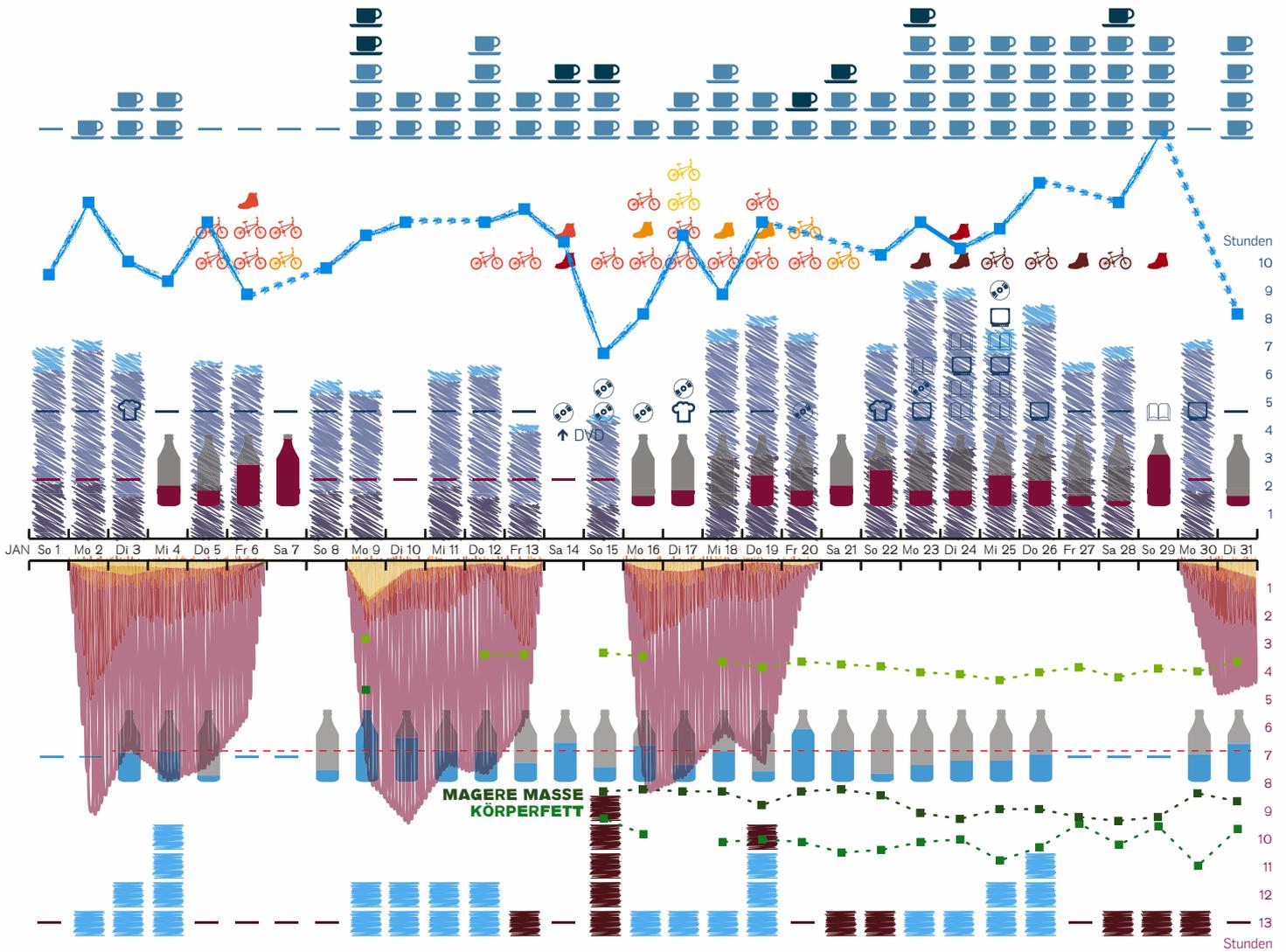


SNACKS



ICH MÖCHTTE ZAHLEN

Wie fühlt sich das Leben an, wenn wir all das messen, was wir sonst nur vermuten? Wenn der Alltag in Kennziffern vor uns liegt, die nach Optimierung schreien? Unser Autor hat es ausprobiert



Text: **Georg Dahm**

Als ich vom Bierholen zurückkomme, trifft mich der skeptische Blick meiner Frau. Zu Recht. Kaum ist das Partygespräch wieder aufgenommen, ziehe ich mein Smartphone. Wie einer von diesen Spacken mit der sozialen Präsenz eines Eichhörnchens. Der Blick geht nach unten, wischtipptipp. Die gleiche Bewegung vorhin am Kuchenbüfett: wischtipptipp. Leicht modifiziert nach der Toilette: wasch-wischtipptipp. Ich werde es wieder tun, wenn wir auf unsere Räder steigen und wenn wir zu Hause ankommen. Tipptipptipp.

Ich bin nicht krankhaft am Twittern, ich vermesse mein Leben. Jeden Snack, jeden Kaffee, jeden Klo-gang tippe ich in eine App ein. Ich erfasse meinen Tag in allen Einzelheiten, ich weiß, wie lange ich vor der Glotze hänge, wie viel Zeit ich mit Freunden verbringe und dass ich donnerstags am anfälligsten für Schokolade bin. Ich mache abends einen 20-teiligen Stimmungstest und trage nachts einen Sensor, der meinen

Schlaf misst. Ich steige morgens auf eine Waage, die mein Gewicht online stellt. Wenn ich Rad fahre, laufe, spaziere, verfolgt mich eine GPS-App. Auf meinem PC protokolliert ein Programm alles, was ich tue.

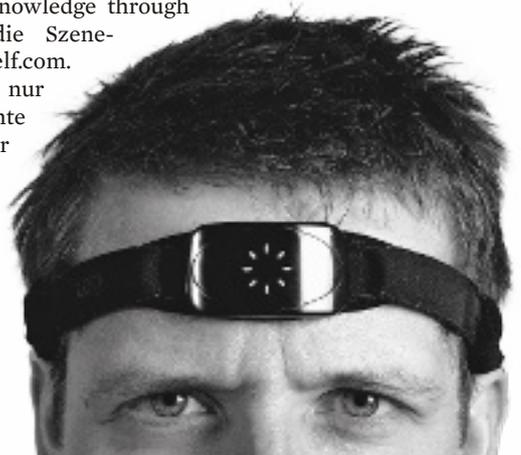
Es gibt viele Begriffe für das, was ich ausprobieren. Self-Tracking. Self-Hacking. Oder, wie es die Nestoren der Bewegung nennen: Quantified Self (QS). Mehr oder weniger glamouröse Umschreibungen für den Versuch, das Leben erst in Zahlen zu erfassen und dann zu ändern. „Self-knowledge through numbers“ propagiert die Szene-drehscheibe Quantifiedself.com.

Messen, was man sonst nur vermutet. Die Instrumente einschalten, anstatt immer nur auf Sicht fliegen.

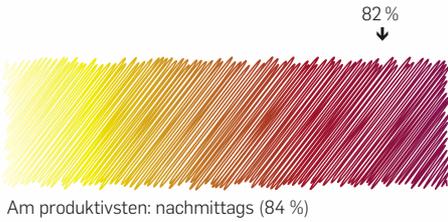
Warum?

Weil man es kann. Weil man zu faul ist für ein Tagebuch. Weil

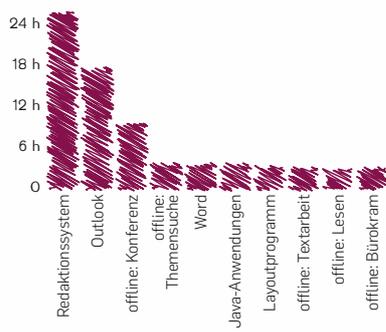
Der Autor in Zahlen (o.) und im Bild (u.) – die Stirn geschmückt mit dem Sensorgurt des Schlafmessgeräts Zeo



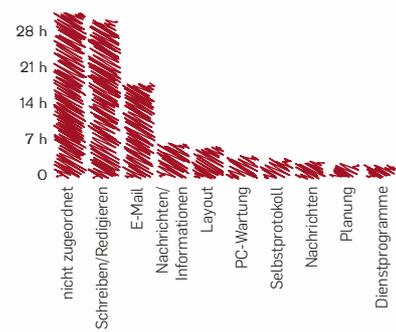
PRODUKTIVITÄT IM JANUAR



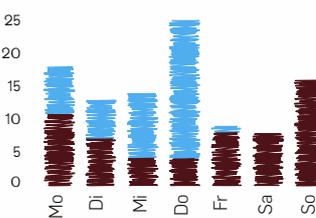
ARBEITSZEIT NACH ANWENDUNGEN



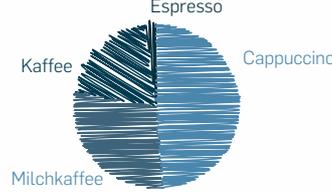
ARBEITSZEIT NACH KATEGORIEN



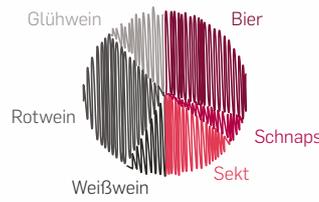
SNACKVERHALTEN



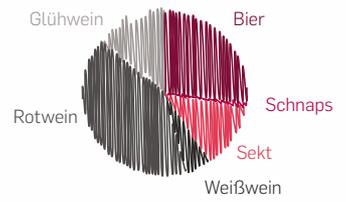
KAFFEEKONSUM



ALKOHOLKONSUM DEZEMBER



ALKOHOLKONSUM JANUAR



Für Sportler

Die meisten Pulsuhren haben den Bedienkomfort eines bulgarischen Kraftwerksleitstands. Bessere Trainingsbegleiter sind Sport-Apps wie Runkeeper, Endomondo oder Runtastic in Kombination mit dem Bluetooth-Pulsgurt Polar Wearlink+. Sie zeichnen per GPS das Training auf und führen ein Onlineprotokoll. Alternativen: die Systeme Adidas Micoach oder Nike+.



Für Food-Junkies

Eine Fangemeinde hat die Hacker's Diet von Autodesk-Gründer John Walker: Die Online-werkzeugsammlung errechnet Sport- und Ernährungspläne und bereitet Messdaten grafisch auf (fourmilab.ch/hackdiet). Massenkompatibler sind Kalorienzähler wie My Fitness Pal.

man ein Daten-Nerd ist. Weil man auch kein Business nur aus dem Bauch heraus führt. Weil unser Hirn vergisst und schönredet – und Protokolle nicht. Weil Kurven besser gegen die Trägheit helfen als der Karteileichenstatus im Fitnessstudio.

Und weil, wer sich misst, auch an sich experimentieren kann. Herausfinden, was für ihn funktioniert von all den Lebens- und Gesundheitstipps. Do-it-yourself-Wissenschaft: für viele ein Hobby, für andere der Versuch, in den Griff zu bekommen, wovor der Arzt kapituliert. Für Selbstoptimierungsprediger wie die Autoren Timothy Ferriss („The 4-Hour Body“) und Dave Asprey („The Bulletproof Executive“) eine Mission: die Jagd nach dem höheren IQ, dem besseren Körper, dem besseren Selbst. Und für andere ein Geschäft, das noch am Anfang steht, aber bald schon sehr viel Geld bringen könnte. Die QS-Frickler von heute sind wie die Computerbastler der 70er-Jahre, sagt Venture-Capital-Geber Tim Chang, der die Macher des US-Übergadgets „Basis“ fördert: eine Sensoruhr, die pausenlos Puls, Bewegung und Stoffwechsel misst. Sie wird in der Szene herbeigesehnt wie eine Offenbarung.

Früher waren hier mehr Freaks

Im Amsterdamer Tagungshotel Casa 400 vereint sich das Summen eines Startup-Kongresses mit der herzlichen Wohlfühlatmosphäre einer Selbsthilfegruppe. „So, what are you tracking?“ „Oh, that's so interesting!“ Kalifornien ist nach Holland gekommen, Gary Wolf begrüßt zur ersten europäischen QS-Konferenz mit einem breiten Lächeln und diesem warmen Westküsten-Singsang, der vermuten lässt, dass Jesus heute in der Bay Area zur Welt kommen würde. Wobei Jesus wohl nicht so harte Hausregeln aufstellen würde wie der sehnige „Wired“-Redakteur und QS-Mitgründer.

In Kalifornien halten sie solche Treffen seit fünf Jahren ab. Von San Francisco aus hat sich die Bewegung ausgebreitet, QS-Gruppen gibt es in Sydney und Amsterdam, Helsinki und Beirut, Kapstadt und Berlin.

„Wir haben eine Art perversen Stolz auf unsere Pünktlichkeit entwickelt“, sagt Gary, das Programm wird genauestens eingehalten. Aber reden darf jeder, keine Idee ist zu abseitig, kein Projekt zu persönlich. Martha hat durch systematisches Weglassen festgestellt, dass irische Milchprodukte für ihre Akne verantwortlich sind. Rajiv referiert darüber, wie einbeiniges Stehen seinen Schlaf beeinflusst. Chias Gentest hat ergeben, dass sie Kaffee schlecht verträgt, was sie mit einer Kollegenfrage verifiziert hat.

Was mache ich mit einem Jahressatz an Pulswerten? Hilft mir ein Hautwiderstandsmesser beim Stressmanagement? Kann meine iPod-Playlist ein Warnsystem für Depressionen sein? Was lerne ich aus meinen Tweets, meinen Foursquare-Check-ins, meiner GPS-Spur? Im schnellen Wechsel wird es interessant, banal, irre, lustig, sinnvoll, peinlich, berührend, verstörend, inspirierend. Ich fliege nach Hause mit einem Kopf, in dem es noch wirrer aussieht als auf manchen Schaubildern der vergangenen zwei Tage.

„So, what are you tracking?“ Gute Frage. Ich habe keinen Drang zum Übermenschentum und keine Gebrechen zu bezwingen. Nur das gängige Problemsortiment, aus dem sich die Titel von „Spiegel“, „Stern“ und „Neon“ speisen: zu wenig Zeit. Zu wenig Sport. Zu viel von den guten Sachen. Manchmal leicht antisozial nach Feierabend. Eventuell ein klitzekleiner Hang zur Prokrastination. Und ich weiß nicht, ob ich das alles in Zahlen sehen möchte, geschweige denn gespeichert in meinem Telefon oder irgendwelchen Clouds. Das werde ich jetzt herausfinden.

Erste Eskalationsstufe: Daytum.com, das Lieblingswerkzeug aller Sammler obskurer Alltagsstatistiken. Keine Einstiegshürde, das simple Eingabefeld schluckt jeden Eintrag. „Kuchen“. „Cappuccino“. „Chef nervt“. „Termin vergessen“. „Kuchen“. „Wasser, 300 ml“. „Apfel“. „Datenbank stürzt ab“. „Wutanfall“. Schnell werden aus den Einträgen Listen, mit ein paar Klicks dynamische Schaubilder. Ich lasse mich detail-

liert über meinen Snackkonsum informieren, ich sehe, wie viele Minuten der letzte Kaffee her ist und wie lange die letzte echte Investition in mein Wohlbefinden. Erste Anzeichen einer disziplinierenden Wirkung.

Das kleinteilige Gefiedel nervt

Derart beseelt weite ich meinen Aktionsradius aus und lerne: Self-Tracking hilft, wenn man sich einen Ruf als Sonderling erarbeiten will. Die in Amsterdam gelernte Technik, alles, was ich esse, zu fotografieren, gebe ich schnell wieder auf. Nicht weil die Bilderserie während meines Selbstversuch-Starts kurz vor Weihnachten betrüblich lebkuchenlastig wird. Sondern weil es am Tisch nervt. Von noch kürzerer Dauer ist das Projekt Nährstofffassung. Eine Mittagspause lang versuche ich, die Komponenten meines Kantinengerichts in eine App zu tippen. Dann befinde ich das kleinteilige Gefiedel für unwürdig.

Stattdessen lege ich ein Raster auf mein Leben. Mit der App Tap Log baue ich mir im Smartphone ein Armaturenbrett mit Knöpfchen für alle Lebenslagen. Jede Tat, jedes Erlebnis, jede Regung: klick. In der Begeisterung der ersten Tage entsteht ein Protokoll von absurder Detailtiefe. Als ich eine fünfstufige Stuhlgang-Skala einrichte, bekomme ich Angst vor mir selbst. Immerhin stehe ich in guter Tradition: „Früher waren auf den QS-Treffen viel mehr Freaks“, sagt der dänische Softwareentwickler Mads Rydahl, der die Frühzeit der Szene miterlebt hat.

Jetzt entdecken viele das Geschäft. Und das werden sie nicht mit ein paar Nerds machen, die in selbst geschriebenen Apps erfassen, ob sie von Fischölkapseln schlauer werden. Sie werden es mit den Massen machen, die besser schlafen, ihr Gewicht in den Griff kriegen oder endlich richtig trainieren wollen. Startups wie Zeo, Withings und Fitbit haben gezeigt, wie man diese Kunden bekommt: mit durchdesignten, vernetzten Selbsterfassungsgadgets.

Und sie wollen das Geschäft mit denen machen, die um ihr Leben messen: Diabetikern, Asthmatikern, Allergikern. Wer schafft es, die lästige Pflicht zum Lifestyle-Faktor aufzuwerten? Das Startup Asthma-

» WELCOME BACK! WHAT HAVE YOU BEEN DOING? «

fragt mein Computer

polis versucht es mit einem GPS-Sensor für Notfallsprays: Jeder Druck auf den Sprühknopf wird online erfasst, samt Zeit- und Ortsmarke, nachzulesen auf der iPhone-App. Wertvolle Daten nicht nur für den Arzt – das Heer der vernetzten Asthmatiker soll automatisch ermitteln, wo es gerade brenzlich ist für Lungenkranke.

Die nächste Eskalationsstufe: Die EDV installiert mir Rescue Time, ein Programm, das misst, was ich am Computer tue. Eine Ausnahme für meinen Selbstversuch, sagt die Kollegin, eigentlich muss der Betriebsrat so ein Kontrollinstrument absegnen. Wie lange ich welches Programm offen habe, wie lange ich auf welcher Website bin, welches Dokument bearbeite, welche Mail schreibe: Alles wird erfasst und – nach meinen Vorgaben – eingeteilt in „produktiv“ und „Ablenkung“. Wenn ich lange nichts getippt habe, fragt der Orwell-Kasten nach meinem Verbleib: „Welcome back! What have you been doing since 10:15?“ Ich kann gute Vorsätze eingeben wie „Höchstens eine Stunde E-Mail am Morgen“, harte Prokrastinierer lassen sich Zeitverschwenderwebsites blockieren.

Die ersten Tage bringen einige Aha-Erlebnisse, ein verbessertes Gefühl dafür, wo die Stunden bleiben. Aus trüben Tagen werden sichtbare Ausschläge. Ich entwickle den perversen Reiz, einen verdaddelten Nachmittag genau zu analysieren. Meistens aber habe ich fast streberhafte Werte. Inzwischen wirkt die süße Peitsche der Selbstbeobachtung. „Aufstehen“, „Essen“, „Konferenz“, „Schreiben“: Egal, was ich tue, erst klicke ich. Wodurch ich kurz reflektiere, was ich vorhabe. Zuerst bedeutet das Stress: muss Stechuhr drücken. Bald merke ich: Wenn ich schreibe, schreibe ich. Und lese keine Mails. Ich will die Statistik nicht verfälschen. Das bringt Klarheit, Konzentration.

Das Protokollieren schärft mein Gefühl für den Alltag: Das erste, zweite, dritte Bier auf der Büoparty wird mir bewusster, wenn ich es eingabe und nachlesen kann, jetzt, morgen, in drei Wochen. Auf einmal



Für harte Fälle

Ihre Zigarettenkurve zeigt steil nach oben, und dem Zielgewicht kommen Sie auch nicht näher? Dann hilft nur ein Druckmittel: Geld. Auf [Beeminder.com](#) und [Stickk.com](#) legen Sie quantifizierbare Ziele fest und tragen täglich ein, wie nah Sie dran sind. Wer zu doll vom Zielkorridor abweicht, zahlt Strafe. Statt auf Geld setzen [Thecarrot.com](#) und [Healthmonth.com](#) auf die motivierende Wirkung des sozialen Netzwerks.



Für Stimmungskanonen

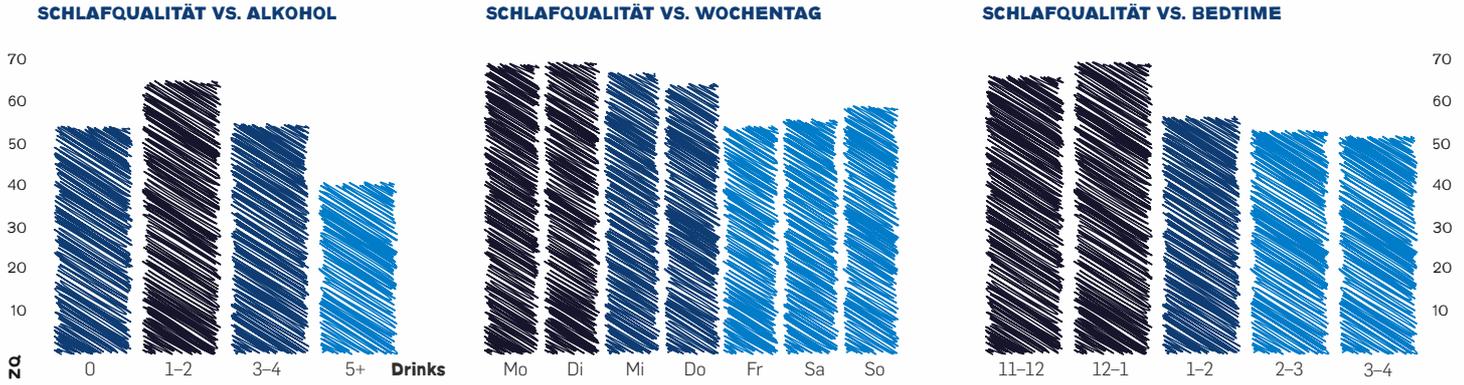
[Moodscope.com](#) ermittelt die Tageslaune mit einem 20-teiligen Test, mittel-same Naturen schalten ihre Stimmungskurve für Freunde frei. Wer die Resultate mit Notizen kommentiert, kann analysieren, welche Begriffe an guten und schlechten Tagen häufig fallen. Wem das zu viel Aufwand ist, notiert seine Stimmungen als Farbflächen auf [Moodjam.com](#).

480,6 MINUTEN IN METHODIK UND DATENERFASSUNG INVESTIERT

1 Smartphone mit ungesicherten Daten zerdeppert und von vorn angefangen

2 **6** APPS UND GADGETS BENUTZT
Tage lang Daten ausgewertet

1761
Einträge protokolliert



Für Allesammler

Wer ein Rundumtracking will, braucht eine App, die jede Art von Daten schluckt und auswertet. Das flexibelste Android-Werkzeug ist Tap Log, Alternativen sind Keep-Track und Eventrend. Fürs iPhone: Daytum, The Carrot oder Tally Zoo (nur im US-App-Store). Systemunabhängig: die App Mymee und die Site Me-trics.com. Metadienste, die Daten verschiedener Tracking-Apps und -Gadgets sammeln, sind noch im Embryonalstadium (Hay.offis.de, Trackignite.com, Traqs.me, Openhealthgraph.org).

merke ich, ob mir Flüssigkeit fehlt, bevor der Durst einsetzt – weil ich lange kein Getränk gedrückt habe. Manchmal geht es mir auf den Sack, das Getippe fühlt sich obsessiv an. Ich ertappe mich beim Schwänzen. Jetzt verstehe ich den Reiz automatischer Erfassungsgadgets. Zeit zum Aufrüsten: Ich ordere die Withings-Waage, die in keinem guten QS-Haushalt fehlen darf, und habe ein Erweckungserlebnis. Draufsteigen, Smartphone ziehen: Zack, da sind die Werte. Gewicht, Fettanteil, fettfreie Masse, als Zahlen, als Kurve, wunderbar. Technik muss mehr Technik haben.

Es wird ernst, der Wahnsinn zieht ins Schlafzimmer ein. Meine Frau registriert leicht beunruhigt ein neues Gerät auf dem Nachttisch: Der Zeo ist da. Der übergroße Designwecker misst von nun an meinen Schlaf. Wenn ich mir nachts nicht das Sensorband vom Kopf turne, das meine Hirnströme an die Station funkt. Die Erkenntnistiefe geht auf Kosten der Ästhetik: „Ah, da kommt ja der Grubenarbeiter“, sagt meine Frau, als ich mit armer Stirn das Bett entere; morgens lassen Druckstellen auf meiner Stirn das Durchbrechen von Teufelshörnern erwarten. Jetzt weiß ich, warum auch konsequente Tracker gern ihr Equipment zu Hause lassen, wenn sie zur Freundin fahren.

Das eigentliche Grauen aber steckt in meinen Werten. Auf einer Skala von null bis 100 bewertet der Zeo die Nacht, 74 ist der Durchschnitt für mein Alter. Ich habe 44. Mein Schlafprofil sieht aus wie Tokio

nach Godzillas Durchmarsch. Aus einem miesen Leichtschlafphasen-Fundament ragen gewaltige Spitzen hervor: lauter Wachphasen. Wer hätte gedacht, dass man so oft aufwachen kann, ohne es zu merken? Dazwischen kleine Hügel: REM-Schlaf, die Zeit intensiver Träume, immerhin da ist alles gut. Und hier, eine Mulde: der besonders erholsame Tiefschlaf. Statt der erwünschten 56 Minuten habe ich 13.

Muss mehr Technik haben

Die nächsten Tage sind kaum besser. Einmal rolle ich mit einem Wert von 60 aus der Decke, dann geht es wieder bergab. In Ordnung, jetzt hat der Gegner wenigstens ein Gesicht. 60. Es hat etwas Motivierendes, den sonst nur gefühlten Alltag als Kurve zu sehen. Den Schlaf, das Gewicht, die Stimmung. Was ich sehe, kann ich angehen, und wenn die Richtung stimmt, sind gerissene Ziele keine Katastrophen, sondern Ausreißer – und manchmal auch Hinweise auf Muster, die man aufbrechen kann. Gib den Menschen die richtigen Gadgets, und ihr Spieltrieb kann das Gesundheitssystem retten, glaubt Investor Tim Chang. Seit ich mit meinen Schlafdaten herumspiele, glaube auch ich an das Prinzip Gamification.

Der Zeo fragt täglich meine Lebensgewohnheiten ab. Kaffee nach 15 Uhr, Alkohol drei Stunden vor der Bettzeit, abends fernsehen: alles Schlafräuber. Die Protokolle lassen sich bis ins Detail aufschlüsseln auf der Suche nach der richtigen Bettzeit, der richtigen Abendgestaltung. So viel Hilfe würde ich mir auch für meinen restlichen Datenwust wünschen. Ich brauche lange, um aus meinen Protokollen allerlei Kurven und Torten und Balken zu bauen. Das Ergebnis? Keine revolutionären Erkenntnisse, aber vielsagende Einblicke. Ein buntes Datentagebuch, das ich mir gern ansehe mit allen seinen Zacken und Lücken.

Als ich den Selbstversuch nach zwei Monaten beende, ist das wie kalter Entzug. Ich werde unruhig, wenn ich Kuchen esse ohne Logbucheintrag. Den Detailwahn der letzten Wochen werde ich nicht fortsetzen. Zusehen, wie das Leben schwingt, schon. Sparsamer, gezielter. Probieren, wie sich die eine oder andere Kurve glätten lässt. „Das Leben ist keine Baustelle, es ist ein Labor“, erkläre ich meiner Frau, als ich die Withings-Waage und das Zeo-Stirnband einpacke, um beides mit in den Urlaub zu nehmen. ||

»**AH, DA KOMMT JA DER GRUBENARBEITER**«

sagt meine Frau