

Thomas R. Köhler

Besser leben mit Hightech!

**Selbstoptimierung mit Smartwatch,
Fitnessband und Co.**

Frankfurter Allgemeine Buch

Inhalt

Vorwort	7
Kapitel 1^ Leidensdruck	9
Wie alles begann	9
Das Leben im Netz	14
Erste Versuche	21
Am Anfang steht der Vorsatz	25
Gesund leben, aber wie?	31
Quantified Seif- Unser Leben unter der Lupe	37
Von der Theorie zur Praxis	48
Gamification – Unser Leben als Spiel	49
Das Gamification-Prinzip	66
Fitness-Apps, Smartwatches und Fitness-Tracker	74
Kapitel 2-Der Weg	89
Und wie perfekt sind Sie?	92
Faktor Selbstwahrnehmung	101
Technologie und Ablenkung	108
Nur noch einmal kurz die Mails checken	in
Ist Technologie das Problem oder die Lösung?	116
Mein Umfeld und ich	118
Kapitel 3-Zurück auf Los	123
Was treibt Sie an?	124
Tschakka-die Abkürzung zum Erfolg	127
Der Profisport als Vorbild?	129
Kapitel 4– Befreiung	135
Die Macht des Unterbewussten	136
.. Verhalten und Schmerz	139
Gesundheit und Wohlbefinden	141
Der „Schubs“ in die richtige Richtung	144
Im Spannungsfeld der Interessen	152
Kapitel 5 – Grenzen der Entwicklung	161
Funktioniert das überhaupt?	162
Faktor Nachhaltigkeit	164
Wearables bei der Arbeit?	172

Wearables versus Medizin	179
Wearables und die Gesellschaft	181
Kapitel 6 – Erkenntnis	183
Kapitel 7-Blick in die Zukunft	189
Smarte Kleidung	189
Vom „Verschwinden“ der Wearables	193
Auf dem Weg zum Cyborg?	194
Transhumanismus-die letzte Grenze?	197
Der Autor	200