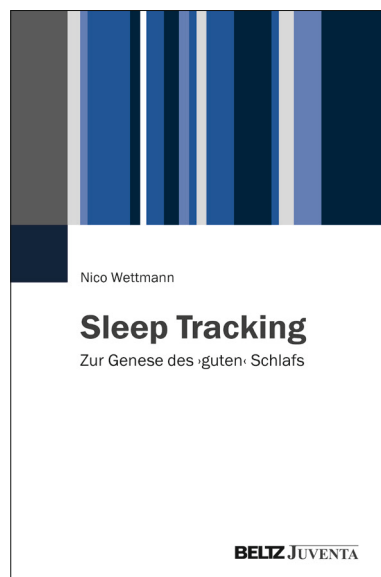




Nico Wettmann
Sleep Tracking
Zur Genese des ›guten‹ Schlafs
2026, 284 Seiten
broschiert, € 48,00
ISBN 978-3-7799-9319-3
Auch als **E-Book** erhältlich

Gegenwärtig wird verstärkt eine gesellschaftliche Verdrängung des Schlafs diagnostiziert. Insbesondere digitale Medientechnologien werden dafür verantwortlich gemacht, eine stetige Selbstoptimierung mit einer Abwertung und Reduzierung des Schlafs zu produzieren. Nico Wettmann widmet sich dem Sleep Tracking empirisch und zeigt auf, dass der Schlaf wertgeschätzt und im Prozess des Selbstvermessens ein Wissen zur Genese eines ›guten‹ Schlafs hergestellt wird. Durch dieses Schlafwissen können sich Selbstvermessende statt im schlaflosen Zweifeln vielmehr mit Gelassenheit durch die Nacht bewegen.

www.juventa.de

BELTZ JUVENTA

Aus dem Inhalt:

Vom Verschlafen der Soziologie zur Soziologie des Schlafs

Erste Spuren des Schlafs bei Goffman, Elias und Schütz
Schlaf als soziologisches Forschungsprogramm
Digitale Selbstvermessung und Schlaf
Reflexion und Desiderat

Theorie-Methoden-Paket: Pragmatistische Grundlegung

Pragmatistische Sozialtheorie und Epistemologie
Methodisch-methodologische Konsequenz: Grounded Theory und Situationsanalyse
Methodisches Vorgehen: Datengewinnung und -analyse

Digitale Selbstvermessung und die Valorisierung des Schlafs

Inwertsetzung durch Problematisierung
Inwertsetzung durch Instrumentalisierung
Inwertsetzung durch Mediatisierung
Resümee: Valorisierung als situative Akkommodation

Zum Prozess der Wissensgenese für einen ›guten‹ Schlaf

Verfügbarmachen
Experimentieren
Pragmatisches Schließen
Resümee: 'The social act to make sleep work'

Die Register des ›guten‹ Schlafs

Temporales Register
Körperliches Register
Soziales Register
Sensuelles Register
Resümee: Zur Bewertungstriangulation des ›Guten‹

Der Autor:

Dr. Nico Wettmann ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Fachgebiet Sozialstrukturanalyse und Konfliktsoziologie des Instituts für Soziologie der Philipps-Universität Marburg. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Medien-, Kultur- und Wissenssoziologie, Science & Technology Studies sowie in der Methodologie und den Methoden der qualitativen Sozialforschung.

So bestellen Sie:

 Im Internet: www.juventa.de

Der direkte Weg zum Buch



 Telefon: 0 62 01/60 07-330

 E-Mail: medienservice@beltz.de

 Beltz Medienservice, Postfach 100565, D-69445 Weinheim