

Self-Tracking-Tool: RescueTime

Beitrag aus Heft »2017/05 Self-Tracking. Lifelogging. Quantified Self.«

Täglich wird in Freizeit und Beruf Zeit mit zahlreichen Nebentätigkeiten wie Surfen oder Korrespondieren verbracht. Dabei geht das Zeitgefühl oft verloren. Der Anbieter der PC-Anwendung RescueTime möchte Internetnutzenden die Kontrolle zurückgeben und stellt ein praktisches Tool zur Identifizierung verbrachter Zeit am PC oder Laptop zur Verfügung, mit der zugleich eine Analyse des eigenen Verhaltens vorgenommen werden kann. Unter Auswertung bestimmter Aktivitätsbereiche werden Zeitfresser und Versäumnisse wie auch erfüllte Zeiten pro zuvor ausgewählter Kategorie angezeigt. Nutzende können aus elf Bereichen, wie Design/Computer, Reference & Learning, Communication/Schedule, Social Networking oder Entertainment, jeweils drei für einen hohen bzw. niedrigen Produktivitätsgrad bestimmen. Die genutzten Programme weist RescueTime dabei automatisch den Kategorien zu. Dies führt beispielsweise dazu, dass Facebook als „sehr ablenkend“, GMX als „neutral“ gewertet wird. Festgelegt werden kann pro Kategorie die Frequenz der zu erstellenden Reports und ein Timer der zu absolvierenden Zeit. Innerhalb der eingeloggten Zeit wird detailliert aufgelistet, welche Anwendungen genutzt wurden. Aufschlussreiche Zusammenfassungen, Tagesvergleiche und erzielte Meilensteine fasst RescueTime übersichtlich und grafisch ansprechend auf dem Dashboard zusammen. Ein Premium-Account bietet die Möglichkeit, ablenkende Internetseiten für einen gewählten Zeitraum zu sperren. Offline-Aktivitäten wie Meetings, Telefonate oder die morgendliche Pendelstrecke können getracked und Warnungen bei einem zu hohem Grad an ‚unproduktiven‘ Tätigkeiten eingerichtet werden. RescueTime lässt sich unter anderem im Gruppen-Messenger Slack, bei Git, Beeminder und Exist einbinden und bietet somit vielseitige Anwendungsbereiche. Die Hersteller sichern Nutzenden eine möglichst hohe Datenkontrolle zu. Allerdings bleibt unklar, ob ausschließlich die angezeigten Daten gesendet werden und ob auf eine Weiterleitung und Verarbeitung durch Dritte verzichtet wird.

PC-Anwendung (kostenfrei), Premium-Account: \$ 9 pro Monat, \$ 72 pro Jahr (4 Monate frei)