

Inhalt

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Vorwort für die deutsche Ausgabe | 11 |
| Einführung | 13 |
| TEIL 1: Was ist Stoizismus? | 22 |
| Kapitel 1: Das Versprechen der stoischen Philosophie | 23 |
| Praktizieren Sie die Kunst des Lebens: Werden Sie ein Kriegerphilosoph | 24 |
| Versprechen #1: Seelisches Wohlbefinden | 27 |
| Versprechen #2: Emotionale Belastbarkeit | 30 |
| Kapitel 2: Eine kurze Geschichtslektion | 39 |
| Die wichtigsten Philosophen des Stoizismus | 42 |
| Seneca der Jüngere (circa 4 v. Chr. – 65 v. Chr.) | 44 |
| Gaius Musonius Rufus (circa 30 n. Chr. – ca. 100 n. Chr.) | 45 |
| Epiktet (circa 55 n. Chr. – ca. 135 n. Chr.) | 47 |
| Mark Aurel (121 n. Chr. – 180 n. Chr.) | 48 |
| Kapitel 3: Das stoische Glücksdreieck | 50 |
| 1. Leben mit Arete: Zeigen Sie immer die beste Version Ihres Selbst | 55 |
| Die Vervollkommnung unseres natürlichen Potenzials | 57 |
| Die vier Kardinaltugenden | 62 |
| Charakter schlägt Schönheit | 66 |
| Die stoische Liebe der Menschheit | 69 |
| 2. Konzentrieren Sie sich auf das, was in Ihrer Macht liegt: Akzeptieren Sie, was auch immer geschieht, und machen Sie das Beste daraus | 72 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Der stoische Bogenschütze: Fokussieren Sie den Prozess | 77 |
| Stoische Akzeptanz: Genießen Sie die Reise oder lassen Sie sich mitschleifen | 81 |
| Das Gute, das Schlechte und das Gleichgültige | 86 |
| Beim Pokern wie im Leben können Sie mit jeder Hand gewinnen | 90 |
| 3. Verantwortung übernehmen: Holen Sie das Gute aus sich heraus | 92 |
| Die Entscheidungsfreiheit | 96 |
| Der Verstand macht Sie reich, auch im Exil | 101 |
| Uausgeglichene oder unerschütterlich – es liegt an Ihnen | 103 |
| Kapitel 4: Der Schurke: Negative Emotionen kommen uns in die Quere | 107 |
| Wir wollen das, was außerhalb unserer Kontrolle liegt | 112 |
| Uns fehlt es an Achtsamkeit und wir lassen uns von Eindrücken mitreißen | 114 |
| TEIL 2: 55 stoische Übungen | 119 |
| Kapitel 5: Wie praktiziert man Stoizismus? | 120 |
| Wappnen Sie sich | 122 |
| Seien Sie achtsam | 123 |
| Erhöhen Sie Ihre Selbstdisziplin | 125 |
| Bezeichnen Sie sich nicht selbst als Philosophen | 127 |
| Kapitel 6: Vorbereitende Übungen | 129 |
| Übung 1: Die stoische Kunst des Duldens: Akzeptieren und lieben Sie alles, was passiert | 130 |
| Übung 2: Handeln Sie immer unter Vorbehalt | 134 |
| Übung 3: Was im Weg steht, wird zum Weg | 137 |
| Übung 4: Seien Sie sich der Vergänglichkeit aller Dinge bewusst | 140 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Übung 5: Bedenken Sie, dass auch Sie sterben werden | 143 |
| Übung 6: Betrachten Sie alles als von der Natur geliehen | 145 |
| Übung 7: Negative Visualisierung: Das Vorhersehen schlechter Ereignisse | 148 |
| Übung 8: Freiwilliges Unbehagen | 151 |
| Übung 9: Bereiten Sie sich auf den Tag vor: Die stoische Morgenroutine | 154 |
| Übung 10: Überdenken Sie Ihren Tag: Die stoische Abendroutine | 157 |
| Übung 11: Suchen Sie sich ein Vorbild: Handeln mit dem stoischen Weisen im Hinterkopf | 161 |
| Übung 12: Stoische Aphorismen: Halten Sie Ihre »Waffen« griffbereit | 164 |
| Übung 13: Spielen Sie die Ihnen vorgegebenen Rollen gut | 167 |
| Übung 14: Beseitigen Sie das Unnötige | 170 |
| Übung 15: Vergessen Sie den Ruhm | 172 |
| Übung 16: Minimalismus: Führen Sie ein einfaches Leben | 174 |
| Übung 17: Holen Sie sich Zeit zurück: Vermeiden Sie Nachrichten und andere Zeitfresser | 177 |
| Übung 18: Erreichen Sie das, was zählt | 181 |
| Übung 19: Lernen Sie lebenslang | 184 |
| Übung 20: Was können Sie für Ihre Lebenszeit vorweisen? | 187 |
| Übung 21: Tun Sie, was getan werden muss | 190 |
| Kapitel 7: Situative Praktiken: Wie verhalten Sie sich am besten, wenn das Leben hart wird? | 193 |
| Übung 22: Ihr Urteil schadet Ihnen | 195 |
| Übung 23: Wie man mit Trauer umgeht | 198 |
| Übung 24: Ziehen Sie Mut und Ruhe der Wut vor | 201 |
| Übung 25: Besiegen Sie Ihre Angst mit Vorbereitung und Rationalität | 205 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Übung 26: Geben Sie Ihren Erwartungen die Schuld | 208 |
| Übung 27: Schmerz und Provokation: Große Chancen für die Tugend | 211 |
| Übung 28: Das Gelassenheitsspiel | 214 |
| Übung 29: Die Anti-Marionetten-Mentalität | 218 |
| Übung 30: Das Leben soll fordernd sein | 222 |
| Übung 31: Konzentrieren Sie sich auf das Hier und Jetzt | 225 |
| Übung 32: Seien Sie dankbar | 229 |
| Übung 33: Wechseln Sie die Perspektive | 232 |
| Übung 34: Nehmen Sie die Vogelperspektive ein | 235 |
| Übung 35: Alles bleibt gleich | 237 |
| Übung 36: Fleisch ist totes Tier: Betrachten Sie Dinge objektiv | 239 |
| Übung 37: Seien Sie nicht voreilig: Überprüfen Sie Ihre Eindrücke | 242 |
| Übung 38: Tun Sie Gutes, seien Sie gut | 246 |
| Kapitel 8: Situative Praktiken: Wie verhalten Sie sich schwierigen Menschen gegenüber am besten? | 249 |
| Übung 39: Wir alle sind Teil eines großen Ganzen | 251 |
| Übung 40: Niemand handelt absichtlich falsch | 253 |
| Übung 41: Eigene Fehler finden | 256 |
| Übung 42: Vergeben Sie jenen, die straucheln, und lieben Sie sie | 259 |
| Übung 43: Bemitleiden Sie Übeltäter, statt ihnen Vorwürfe zu machen | 262 |
| Übung 44: Freundlichkeit ist Stärke | 265 |
| Übung 45: Der richtige Umgang mit Beleidigungen | 267 |
| Übung 46: Blessuren sind im Training normal | 271 |
| Übung 47: Lassen Sie weder andere im Stich noch sich selbst | 274 |
| Übung 48: Wählen Sie Gelassenheit und Seelenfrieden | 278 |

| | |
|----------------------------------------------------------------|------------|
| Übung 49: Versetzen Sie sich in die Lage anderer Menschen | 281 |
| Übung 50: Wählen Sie Ihre Gesellschaft mit Bedacht | 284 |
| Übung 51: Urteilen Sie über niemand anderen als sich selbst | 288 |
| Übung 52: Tun Sie Gutes, nicht nur nichts Schlechtes | 291 |
| Übung 53: Sagen Sie nur das, was nicht ungesagt bleiben sollte | 294 |
| Übung 54: Bemühen Sie sich um Verständnis | 296 |
| Übung 55: Mit gutem Beispiel vorangehen | 298 |
| Danksagungen | 301 |
| Ausgewählte Literatur | 302 |
| Möchten Sie mehr zum Thema erfahren? | 304 |