

# Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| <b>Einführung</b>  | 1  |
| Stoizismus im Aufwind  | 3  |
| Verbreitete Vorurteile über den Stoizismus   | 5  |
| Resümee Stoizismus und Ausblick  | 14 |
| Literatur  | 14 |
| <br><b>Überblick zu stoischen Maximen und psychologische Emotions- und Glücksforschung</b> |    |
| Literatur  | 17 |
| <br><b>Prinzip 1: Selbstkontrolle: Fokussierung auf wenige, wichtige Dinge</b>             | 29 |
| Resümee: Selbstbeherrschung: Fokussierung auf wenige, wichtige Dinge                       | 36 |
| Literatur  | 37 |
| <br><b>Prinzip 2: Unabhängigkeit von Materiellem</b>                                       | 41 |
| Geld macht zufriedener, aber nicht glücklicher   | 44 |
| Wohlstand und Erleben von Sinn   | 48 |
| Resümee: Unabhängigkeit von Materiellem  | 53 |
| Praktische Übungen: Unabhängigkeit vom Materiellen   | 54 |
| Literatur  | 55 |
| <br><b>Prinzip 3: Gelassener Umgang mit eigenen Emotionen</b>                              | 59 |
| Die Emotionstheorie der Stoiker  | 62 |

## **XIV      Inhaltsverzeichnis**

|   |     |
|---|-----|
| Stoische Theorie als Vorläufer kognitiver Emotionstheorien            | 64  |
| Zusammenspiel von Emotion und Vernunft: 2-System-Modelle              | 74  |
| Resümee zur Bedeutung der Emotionen für unser Wohlbefinden            | 75  |
| Umgang mit Widrigkeiten: Resilienz stärken                            | 76  |
| Umgang mit Ärger und Wut  | 83  |
| Umgang mit Ängsten  | 87  |
| Umgang mit Schuldgefühlen   | 91  |
| Umgang mit Traurigkeit  | 94  |
| Literatur   | 96  |
| <br><b>Prinzip 4: Gemeinschaftliches, soziales</b>                    |     |
| <b>Engagement statt Fokus auf Egozentrismus</b>                       | 101 |
| Das Problem der erhöhten Selbstaufmerksamkeit: Grübeln                | 103 |
| Resümee Gemeinschaft statt Egozentrismus                              | 108 |
| Übungsteil: Umgang mit dem Ego  | 108 |
| Literatur   | 109 |
| <br><b>Prinzip 5: Hinterfragen des Verlangens nach</b>                |     |
| <b>Anerkennung durch die Menge</b>                                    | 111 |
| Resümee Soziale Anerkennung hinterfragen                              | 115 |
| Praktische Übungen: Umgang mit dem                                    |     |
| Wunsch nach Anerkennung   | 116 |
| Literatur   | 117 |
| <br><b>Prinzip 6: Akzeptanz des Unkontrollierbaren</b>                | 119 |
| Resümee Akzeptanz   | 124 |
| Praktische Übungen: Akzeptanz   | 125 |
| Literatur   | 126 |
| <br><b>Prinzip 7: Die Wichtigkeit von Dankbarkeit</b>                 | 129 |
| Resümee: Dankbarkeit  | 133 |
| Praktische Übungen: Dankbarkeit schulen                               | 133 |
| Literatur   | 134 |
| <br><b>Moderner, gesunder Stoizismus als Wegweiser</b>                |     |
| <b>für ein gelungenes Leben</b>                                       | 137 |
| Was verstehe ich unter einem modernen, gesunden Stoizismus?           | 137 |
| Gründe für die aktuelle Bedeutung eines modernen, gesunden Stoizismus | 140 |

| Inhaltsverzeichnis  | XV         |
|---|------------|
| Empirische Belege der Wirksamkeit: moderner                       |            |
| Stoizismus als Intervention                                       | 141        |
| Resümee Empirie   | 146        |
| Literatur   | 147        |
| <b>Kurzbiografien: Das Leben von Aurelius, Seneca und Epiktet</b> | <b>151</b> |
| Literatur   | 153        |