

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b>	1
Stoizismus im Aufwind	3
Verbreitete Vorurteile über den Stoizismus	5
Resümee Stoizismus und Ausblick	14
Literatur	14
<b>Überblick zu stoischen Maximen und psychologische Emotions- und Glücksforschung</b>	17
Literatur	24
<b>Prinzip 1: Selbstkontrolle: Fokussierung auf wenige, wichtige Dinge</b>	29
Resümee: Selbstbeherrschung: Fokussierung auf wenige, wichtige Dinge	36
Literatur	37
<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
<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
 <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
 <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
 <b>Prinzip 6: Akzeptanz des Unkontrollierbaren</b>	
Resümee Akzeptanz	124
Praktische Übungen: Akzeptanz	125
Literatur	126
 <b>Prinzip 7: Die Wichtigkeit von Dankbarkeit</b>	
Resümee: Dankbarkeit	129
Praktische Übungen: Dankbarkeit schulen	133
Literatur	134
 <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>	151
Literatur	153